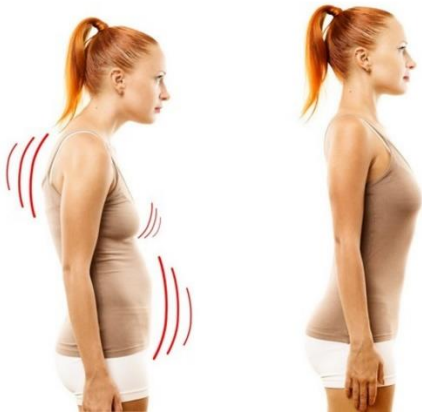


Hanyagtartás



Hanyattfekvésben végzett gyakorlatok

- mellkasemelés
- csípőemelés (csípőbillentés)
- ellentétes térd és arc fordítás
- hasprés
- törzsemelés jobbra-balra
- bicajozás térdnyújtás /térdemelés
- térdfelhúzás, labdaszorítás a térdnél

Hasonfekvésben végzett gyakorlatok

- váltott lábemelés
- karok mélytartásban, homlok a talajon, lefelé nyújtózkodás
- ugyanaz, törzs és karemelés
- karok derékszögben fej felett, karemelés
- tarkóratartás, törzsemelés

Oldalfekvő helyzetben végzett gyakorlatok

- alsó láb derékszög helyzetben, felső láb emelés nyújtva
- lábak lazán hajlított helyzetben, karok tarkón, törzscsavarás hátra, felső kar nyújtással, majd fordulás vissza

Féltérdelésben végzett gyakorlat

- féltérdelésben csípőt előre tolni. Támasz a térdén.