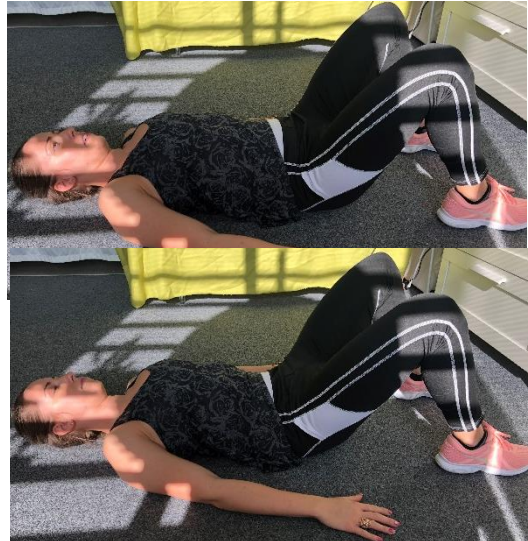


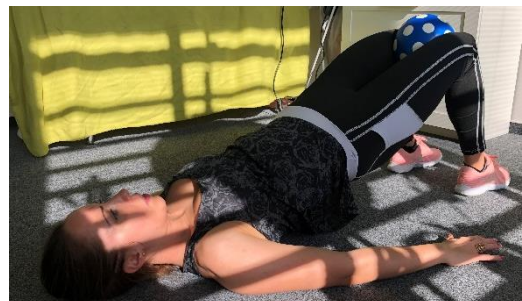
## Core/izomfűző erősítő gyakorlatok

1. Két kar nyújtva fent fül mellett, két láb nyújtva. Két karral nyújtózunk felfelé, két sarokkal lefelé, majd lazítunk, 10 ismétléssel.
2. Jobb karral nyújtózunk felfelé, bal sarokkal lefelé, majd lazítunk. Bal karral nyújtózunk felfelé, jobb sarokkal lefelé, majd lazítunk. 10 – 10 alkalommal kivitelezük a feladatot.

3. Hasunkat megfeszítve, köldökünket behúzva, billentjük a medencénket magunk felé, derekunkat szorítjuk lefelé 10- szer, véghelyzetet 3 másodpercig megtartva.



4. Medencét billentve, feneket összeszorítva, megemeljük a medencét a talajról és vissza letesszük 10 ismétléssel.



5. Emeljük fel a fenekünket magasba, törzsizmokat feszítve végig, innen nyújtjuk a lábainkat felváltva a levegőbe 10 -10 alkalommal, figyelve, hogy térdeink párhuzamosak maradjanak (szükség esetén tehetünk kis labdát térdeink közé).



6. Két kart és két lábat a levegőbe emeljük (felváltva!), térdekben és csípőben 90 fokos szöget tartva, derekunkat a talajra szorítjuk, ezt a pozíciót tartjuk meg 3x30 mp-ig közte kisebb pihenőkkel.



7. Az előző pozícióból kiindulva, térdekben tartva a 90 fokos szöget, érintsük le a sarkainkat a talajra felváltva 10 – 10 alkalommal, ügyelve arra, hogy a derekunk végig a talajra legyen szorítva.



8. Négy végtagot a levegőben tartva, innen ellentétes kart és alsó végtagot nyújtjuk ki, kart a fül mellé, lábat a talaj előtt megállítva, derekat folyamatosan a talajra szorítjuk, köldököt behúзва tartjuk.



9. Karokat tartjuk fent és a z egyik hajlított térdünket ejtjük ki oldalra, egy vonalba tartjuk bokánkkal is, figyeljünk, hogy medencénk ne billenjen ki.



10. Ha elég erősek vagyunk, párnát, egyensúly párnát, kis labdát is tehetünk a keresztcsontunk alá és akár nyújtott lábbal is végezhetjük a feladatokat.

