

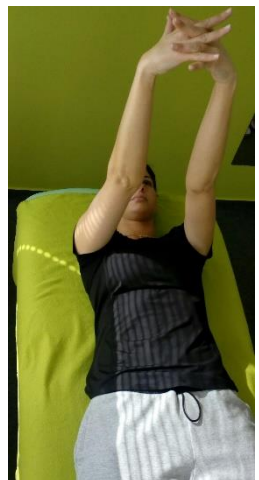
Fekvő válltorna mozgásterjedelem és izomerő javítására

Háton fekvés, két lábunk nyújtva, két karunk a törzs mellett

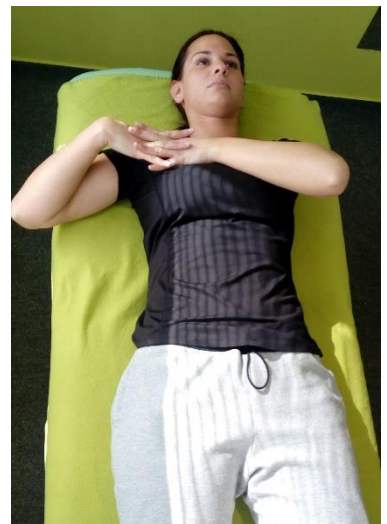
1. Mindkét vállunkat leszorítjuk a matracba, mellkasunkat kiemeljük, és visszük plafon irányába (6-8x)



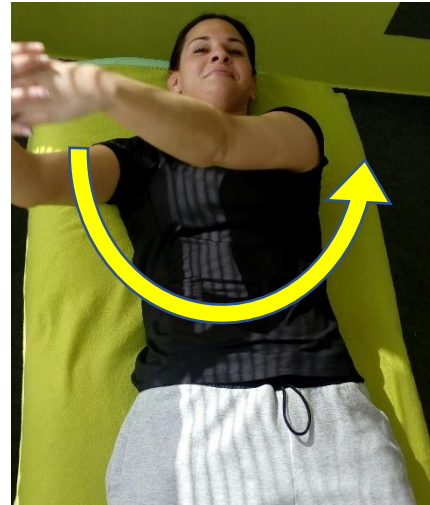
2. Összekulcsoljuk a két kezünket, mellkasunkra tesszük, innen felvisszük a kulcsolt kezünket plafon irányába, vissza mellkasra, és megállunk (6-8x)



3. Ismét felnyújtjuk a kulcsolt kezünket plafon irányába és megtartjuk, érintsük kulcsolt kezünkkel a bal vállunkat, vissza felnyújtjuk plafon irányába, érintjük a jobb vállunkhoz, visszanyújtjuk plafon irányába (6-8x)



4. Kulcsolt kezünkkel magunk előtt nagy kört rajzolunk le (6-8x)



5. Kinyújtjuk a kulcsolt kezünket magunk előtt, innen visszük fel a kart nyújtott könyökökkel plafon irányába, visszaengedjük törzsünkre és ellazítunk (6-8x)

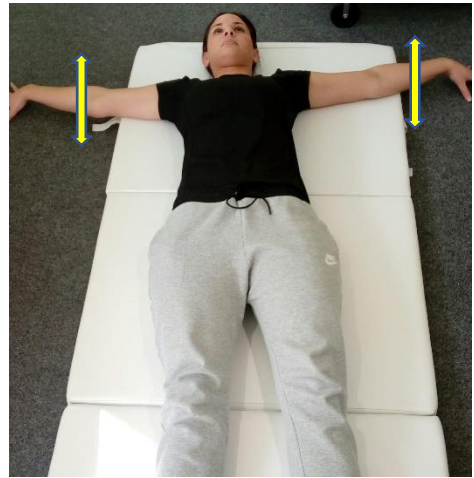


6. Két kezünket vállra tesszük, kiemel a két könyök plafon irányába és vissza leengedjük a matracra (6-8x)

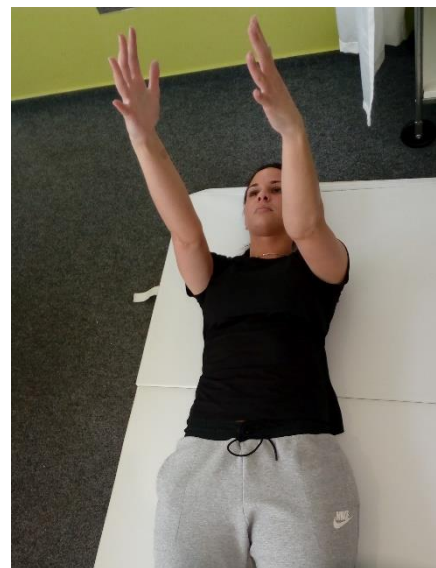
7. Két kezünk vállunkon, innen könyökeinket felemeljük plafon irányába és megtartjuk. Szétnyitjuk a két könyököt, próbáljuk leérinteni a matracra, és visszaemeljük plafon irányába és ellazítunk (6-8x)



8. Két kar nyújtva törzsünk mellett, oldalíven át csúsztatjuk a két kart nyújtva vállmagasságig, és visszacsúsztatjuk törzsünk mellé (6-8x)

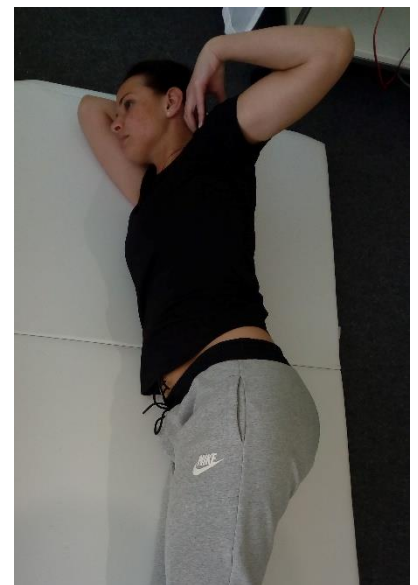
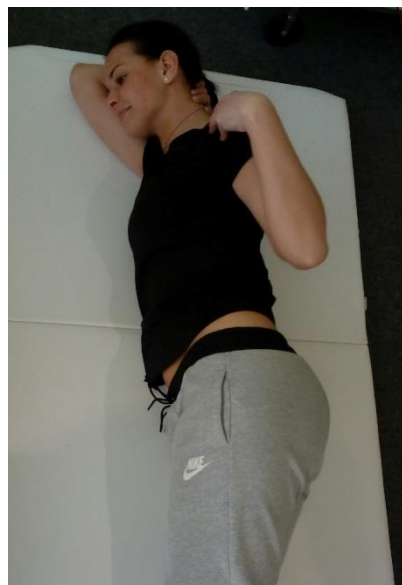


9. Két kart nyújtva plafon irányába megemljük, és vissza leengedjük törzsünk mellé (6-8x)



Oldalt fekvés:

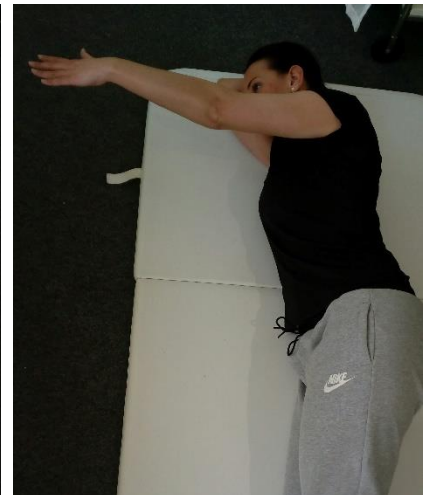
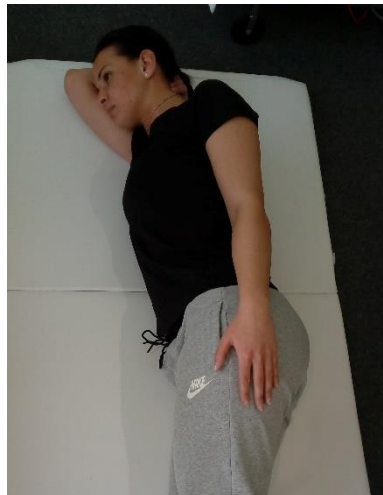
10. Sérült kezünket vállra tesszük, plafon irányába emeljük a könyökünket és visszazárjuk törzsünkre (6-8x)



11. Sérült kezünk még mindig vállon és körzünk (6-8x)



12. Felül lévő kezünket nyújtva törzsünkre tesszük. Talajjal párhuzamosan, nyújtott könyökkel hozzunk a kart magunk elé, és visszavisszük törzsünkre (6-8x)



13. Sérült karunkat nyújtott könyökkel megemeljük plafon irányába és vissza leengedjük törzsünkre és ellazítunk (6-8x)

