

Egyenes hasizmok, mellizomzat, elülső combizmok, tricepsz és alsó karizmok

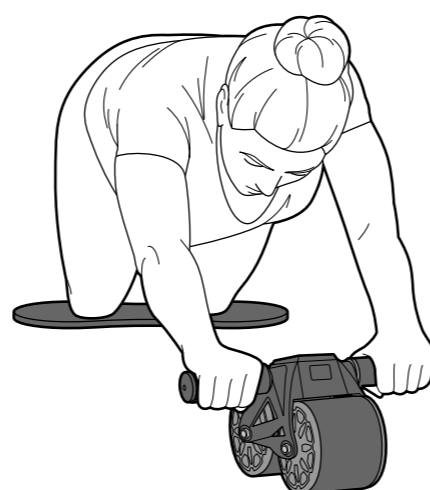
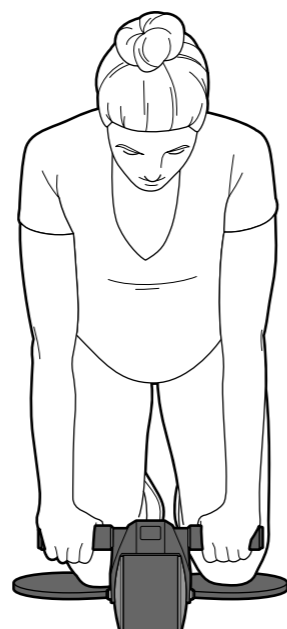
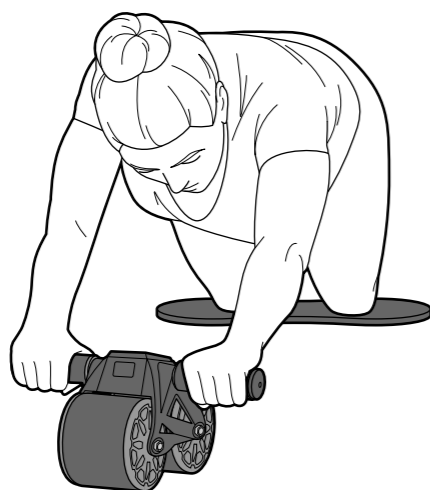
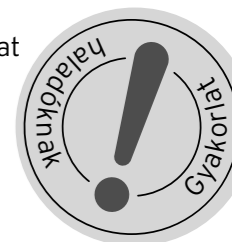
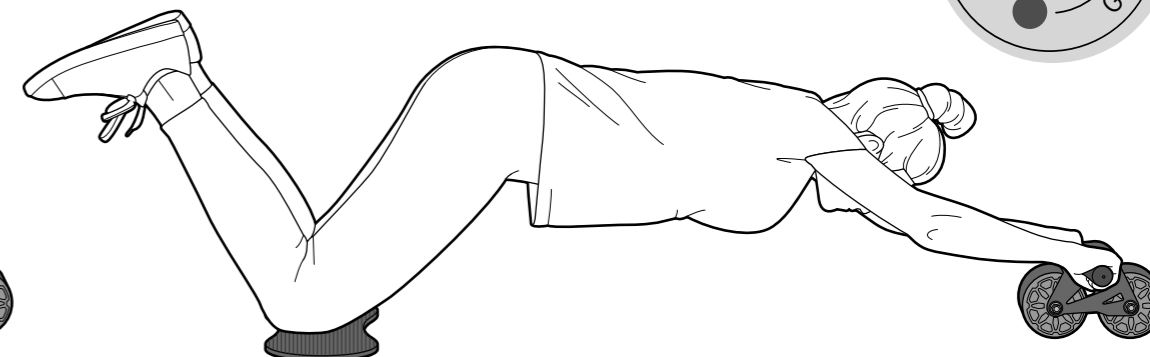
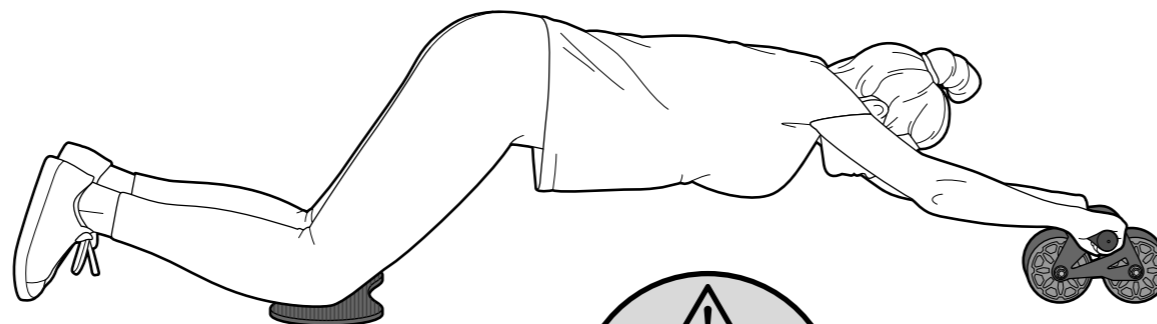
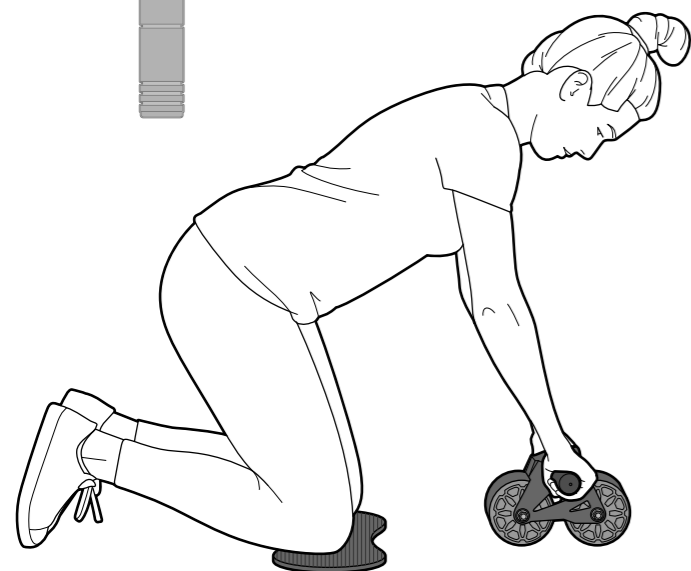
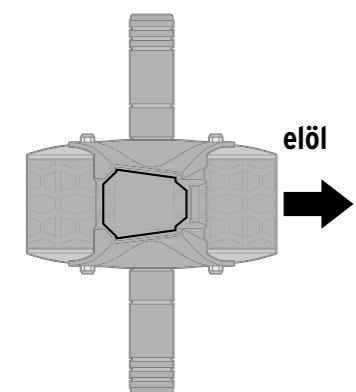
Az egész törzsizomzat erősítése a stabilitáshoz

Testtartás: Négykézláb, lábujjhegyek felhúzva.
Háta és nyaka képezzen egyenes vonalat, nézzen lefelé - ne hajtsa hátra a fejét.
Has- és farizmok megfeszítve.
Kezeivel egymástól vállszélességben támaszkodjon a markolatokra, kézfeje nézzen előre, karok egyenesek, de ne nyújtsa ki őket teljesen.

Gyakorlat: Guruljon előre a fitnesz görgővel, felsőtestét közben engedje le, karjait nyújtsa előre, amíg a teste majdnem teljesen nyújtva van, de ne tegye le a talajra. Karjai legyenek egyenesek, de ne nyújtsa ki őket teljesen.

Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Gyakorlatváltozat: Közben emelje fel lábait is. Növeli az egész törzsizomzat igénybe vételét, és intenzívebbé teszi az edzést.



Emellett: kereszt hasizom

Testtartás: az előzőekben leírtak szerint

Gyakorlat: **Átlósan** guruljon előre a fitnesz görgővel, felsőtestét közben engedje le, karjait nyújtsa előre, amíg a teste majdnem teljesen ki van nyújtva, de ne tegye le a talajra.

Karjai közben legyenek egyenesek, de ne nyújtsa ki őket teljesen.

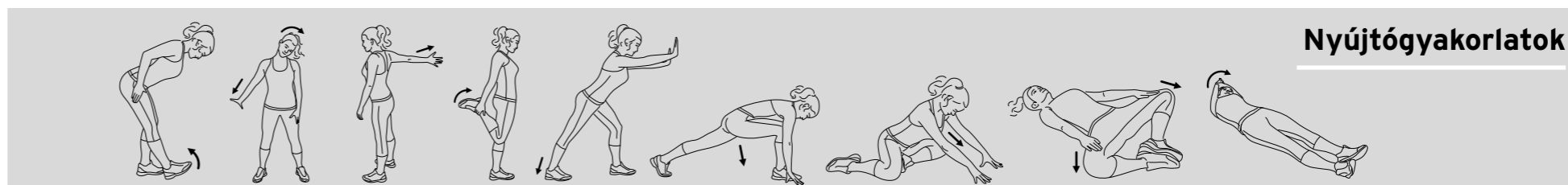
Számoljon 4-ig, és lassan térjen vissza a kiinduló pozícióba.

Ismételje meg a gyakorlatot a másik oldalon is.



Sérülésveszély!

Ne állva végezze a gyakorlatokat.



Nyújtógyakorlatok

