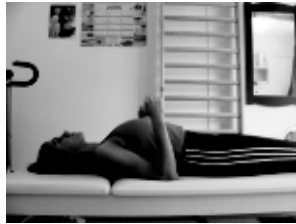
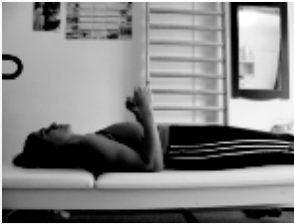


1. KERINGÉSJAVÍTÓ GYAKORLATOK

1.1 Gyakorlatok háton fekvé



1, Két vállat leszorítjuk a talajba, a lapockákat alul zárjuk, a mellkast kiemeljük, majd lazítunk.



2, Két kart behajlítjuk. A két könyököt belenyomjuk a talajba, a mellkast kiemeljük, majd lazítunk.



3, Két kezünket ökölbe szorítjuk, megfeszítjük az egész kart, majd ellazítjuk a karokat és nyújtjuk az ujjakat.

4, Farpofákat megfeszítjük, majd ellazítjuk.

5, Két combot megfeszítjük, a térdhajlatokat lenyomjuk a talajba, majd lazítunk.
