

### 3. LAZÍTÓ GYAKORLATOK

#### 3.1 Gyakorlatok háton fekve



59. Két kart magas tartásba visszük, közben orron át nagy levegőt veszünk, majd a két kart test mellé visszaengedve szájon át kifújjuk a levegőt.

---

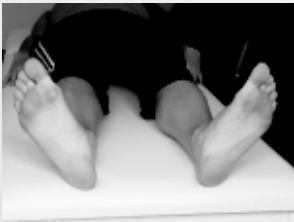


60. Lábfejeket bokából lazán felfelé és lefelé mozgatjuk.

a.) egyszerre

b.) külön-külön

---



61. A lábfejet befelé és kifelé mozgatjuk.

---