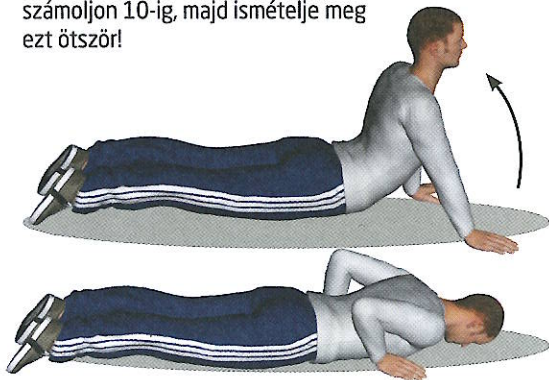


A törzs nyújtása

Feküdjön hasra! Emelje meg a fejét és a törzsét, amennyire tudja, közben nyújtsa ki a karját! Tartsa ki, számoljon 10-ig, majd ismétlje meg ezt ötször!

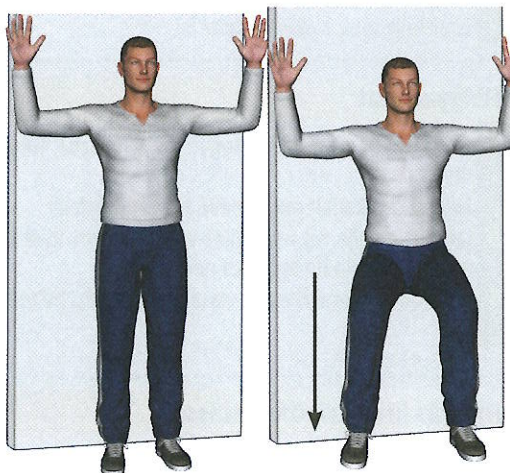


A hát nyújtása

1. Ereszkedjen négykézlábra a padlón!
2. Lazítsa el a nyakát, és lógassa le a fejét! Domborítsa a hátát a plafon felé, amíg nem érzi a nyújtást a felső, középső és az alsó hátrészen. Tartsa ezt a pozíciót, amíg kényelmes vagy körülbelül 15-30 másodpercig.
3. Térjen vissza a kiindulási pozícióhoz - egyenes háttal és négykézlábon.
4. Homorítsa a hátát úgy, hogy a hasát a padló felé nyomja. Eközben a fenekét emelje a mennyezet felé!
5. Tartsa ezt a pozíciót 15-30 másodpercig!
6. Ismétlje meg legalább 2-4 alkalommal!

Fal melletti guggolás

Álljon a falhoz! Helyezze a sarkát kb. 10-12 centiméterre a faltól! A feke és a válla legyen a lehető legközelebb a falhoz - kicsit a falhoz is érhetnek. Hajlítsa a térdét és csúsztassa végig a törzsét a falon! Tartsa 5 másodpercig, majd ismétlje meg!



Fekvő, fordított lábemelés

1. Helyezkedjen el a földön arccal lefelé, a könyköket hajlítva, a kezeit tenyérrel lefelé helyezze a feje mellé!
2. Tartsa a fejét kissé megemelve, és nézzen lefelé!
3. A jobb lábát egyenesen tartva emelje fel a padlóról, amennyire lehetséges.
4. Tartsa ki pár másodpercig, majd térjen vissza a kiindulási helyzetbe!
5. Ismétlje meg a másik lábbal is!



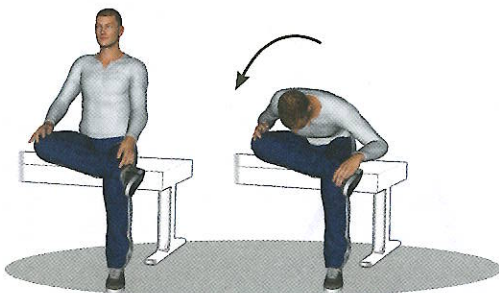
Hídgyakorlat

1. Feküdjön hanyatt, lábait tegye kis terpeszbe, térdeit behajlítva.
2. Helyezze a karjait maga mellé tenyérrel lefelé!
3. Lassan emelje fel a csípőjét a mennyezet felé! Emelje fel addig, amíg a háta egyenes nem lesz.
4. Fokozatosan ereszkedjen vissza a kiindulási helyzetbe!



Nyújtás ülve, csípőforgatással

1. Üljön székre vagy padra, a lábait helyezze a padlóra!
2. Keresztezze a jobb lábát a másikkal úgy, hogy a jobb boka a bal térden pihenjen!
3. Tartsa a hátát egyenesen, majd lassan előre felé hajolva nyomja lefelé a jobb térdét!
4. Ha elérte a kényelmes nyújtást, tartsa ki 15 másodpercig!
5. Ismétlje meg a másik lábbal is!



Nyújtás gerincscsavarással

1. Üljön egyenesen a padlón, a lábait maga előtt nyújtva!
2. Vesse át keresztbe a jobb lábát a bal lábán, a jobb talpát eközben tartsa a padlón a bal térde külső oldalánál!
3. Helyezze a bal könyökét a jobb térde szélére, és nyújtsa a jobb karját a háta mögé, támaszkodjon a tenyerére az egyensúlya megtartásához!
4. Lassan csavarja a felsőtestét jobbra, miközben a jobb oldali váll felett elnézve gyakoroljon enyhe nyomást a bal könyökével!
5. Ha úgy érzi, húzódik a csípő és a hát alsó részén, tartsa meg 30 másodpercig!
6. Ismétlje meg a másik oldalon is!

