



### Láblendítés

Ez az első látásra könnyűnek tűnő gyakorlat másnapra komoly izomlázzal lepheti meg. Erősíti a fenékizmokat, a comb hátsó részét és a gerincet. Álljon négykézláb, az egyik lábát emelje fel és nyújtsa ki hátra. Rövid ideig tartsa egyenesen és feszesen, majd tegye le az eredeti testhelyzetbe és a másik lábbal is végezze el a gyakorlatot. Torna közben a háta maradjon egyenes, vízszintes helyzetben.

### Guggolás

A guggolással a test alsó részén található legnagyobb izmokat erősíthetjük, ami több kalóriavesztést is jelent.

Álljon terpeszállásba úgy, hogy lábai vállszélességben legyenek, kezeit nyújtsa maga elé. Fenekét eressze térdmagasságba úgy, hogy testsúlyát a sarkával tartsa és térdjei a lábujjaival egy síkban legyenek. Feneke ne legyen alacsonyabban a térd szintjétől. A guggoló testhelyzetből lassan álljon fel, vagy ugorjon fel.

### Fekvőtámasz

Amennyiben helyesen csinálja a fekvőtámaszokat, alaposan megerősíti a kezeit, a hasizmait és a hátát is. Kezeit és lábait tartsa vállszélességben, lábujjaival érintse a talajt és a háta legyen egyenes. A gyakorlat közben ne emelje a fenekét és a könyökét tartsa a teste mellett.

## Négyütemű fekvőtámasz

Ez egy kiváló gyakorlat az egész test és a tüdő edzésére. Álljon terpeszállásba lábaival vállszélességben. Ugorjon fel és kezeivel tapsoljon a feje felett, majd guggoljon le és kezeivel támaszkodjon meg. Lábaikat „rúgja” hátra, majd ismét előre, miközben támaszkodik a kezeire. A guggolásból végül ugorjon fel az alaptesthelyzetbe.

## Plank gyakorlatok

Egyszerűnek tűnik, de higgye el – a plank gyakorlatok végzése közben derül ki igazán, milyen lassan telik az idő!

### Hogyan kell helyesen plankelni?

- Az alappozíció az alkaron és a lábujjakon való támaszkodás.
- Kezei vállszélességben, a lábak enyhén terpeszállásban.
- A vállak 90 fokos szöget zárnak be, a test egy síkban van a fejjel.
- A tekintet lefelé irányul.
- A törzs egyenes tartásban van, derekát ne hajlítsa se le, se föl.
- Feszítse meg a hasi és fenékizmokat és bírja ki ebben a helyzetben legalább 20 másodpercig.



## Lábizom-erősítő gyakorlatok

Kezeit tegye csípőre és egyik lábával lépjen előre úgy, hogy a másik lába kinyújtva lejjebb ereszkedjen. A gyakorlatot végezze lassan, a hátát tartsa egyenesen, ne hajoljon előre és igyekezzen megtartani az egyensúlyát. Váltott lábbal is végezze el a gyakorlatot. Ez a torna az ülőizmokat és a hátsó combizmokat erősíti, valamint fejleszti az egyensúlyérzékét és a koordinációt.

## Hasizom gyakorlatok

Feküdjön a hátára, lábait hajlítsa be, talpait tartsa a talajon. Kezeit helyezze tarkójára és törzsével hajoljon előre. Helytelenül végzi a gyakorlatot, ha közben fáj a nyaka vagy ha az állát a nyakához nyomja. A hasizom gyakorlatokat akkor végzi helyesen, ha közben érzi a hasizmait.

*Forrás: shutterstock (tesco.hu)*