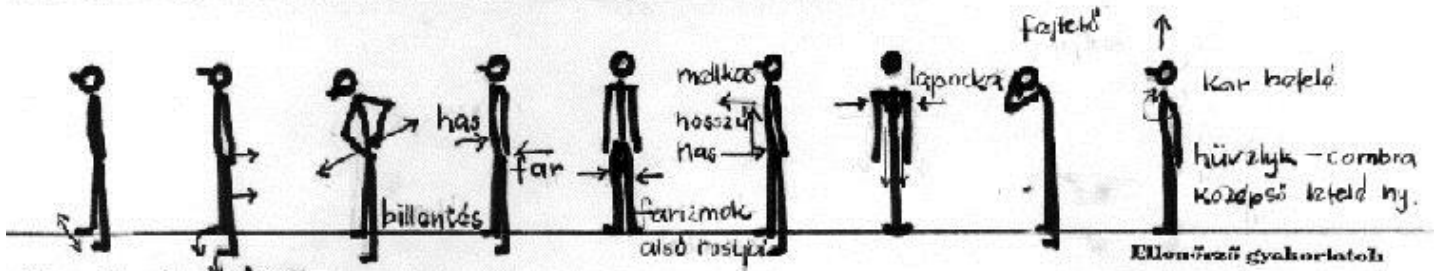
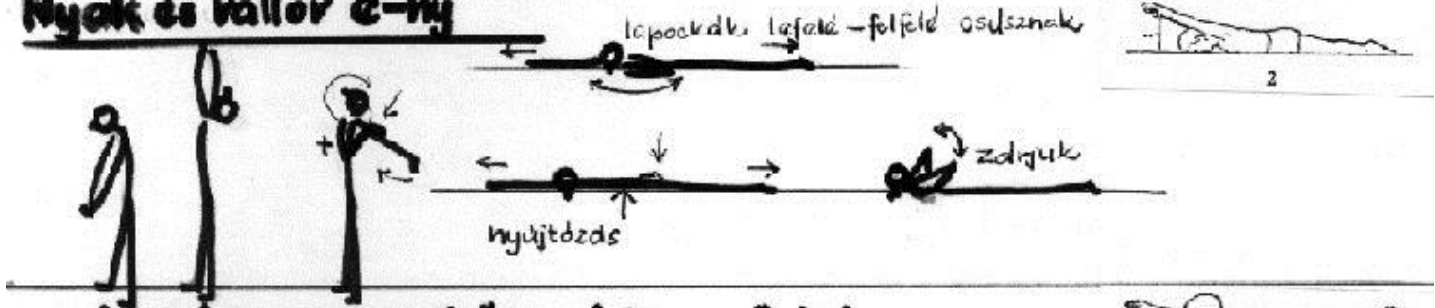


A helyes testtartás megőrzése

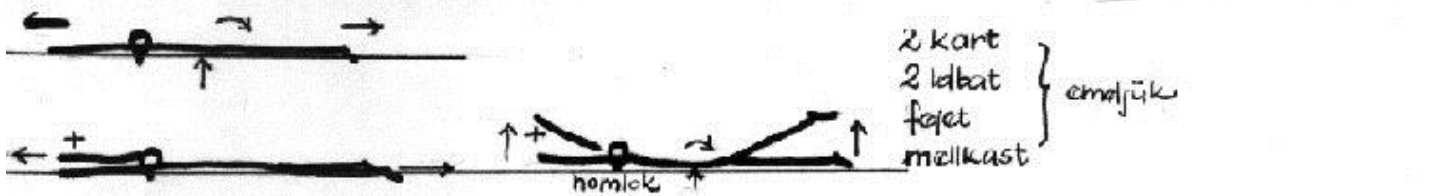


Ellenőrző gyakorlatok

Nyak és vállor e-ny



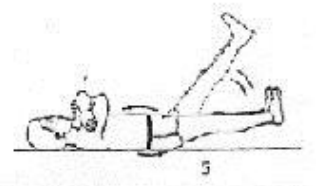
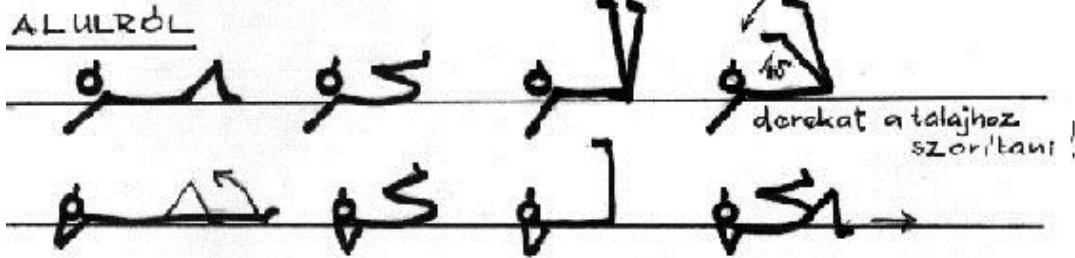
A mély háizmok - csípőcsontok erősítése



A hasizmok erősítése

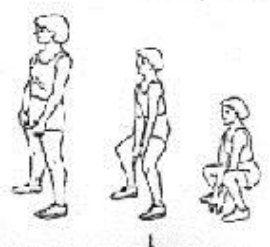
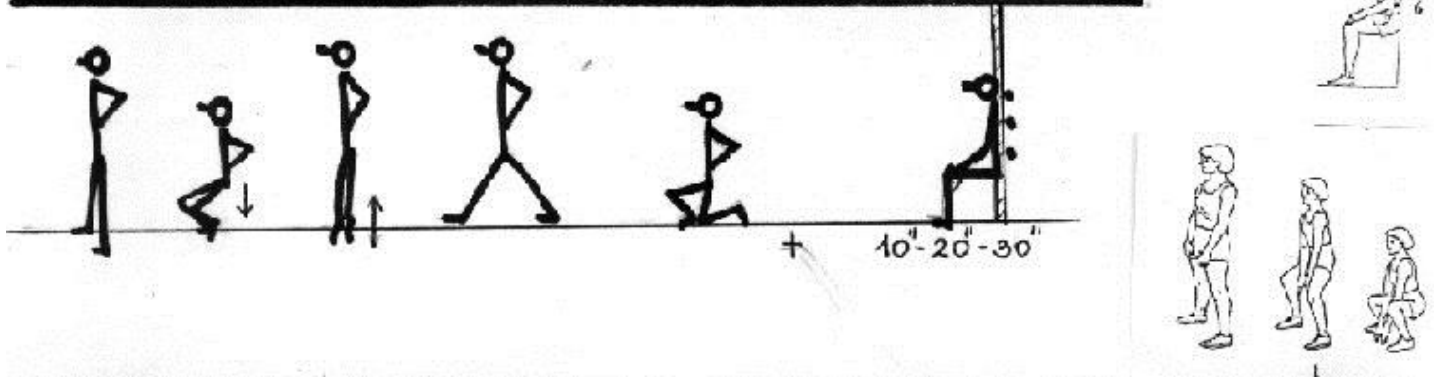


A KERESZTCSONT LENNI MARAD!



45° →

Alsó végtag antigravitációs izmainak erősítése



Az ágyéki gerinc előrehajlásának fokozása

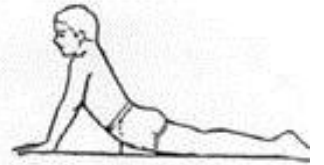
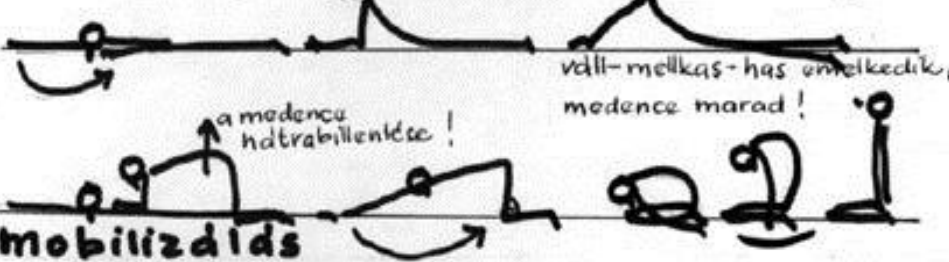


csípőscsúcs terpebbé
combra — lábszárra — visszafesz. lábfejre

MEDENCÉT HÁTRABILLENTEVE
TARTSUK!

A gerinc hátrahajlásának fokozása

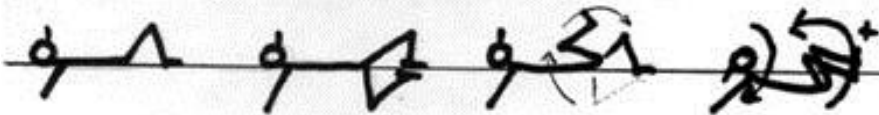
váll alá — alkartámasz — váll elé tevértámasz



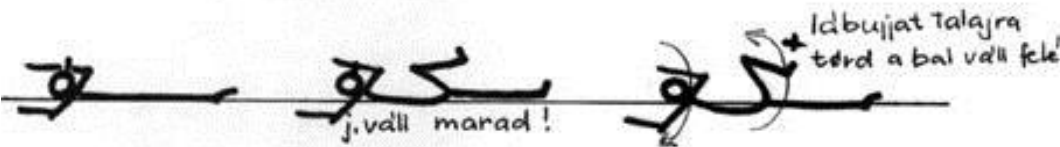
MEDENCE FELSŐ RÉLE IS
EMELKEDIK, DE — SZORÍVEMCS?
csípő alsó végtag } mar

mobilizáld!

Alsóháti és ágyéki gerinc csavarodásának fokozása

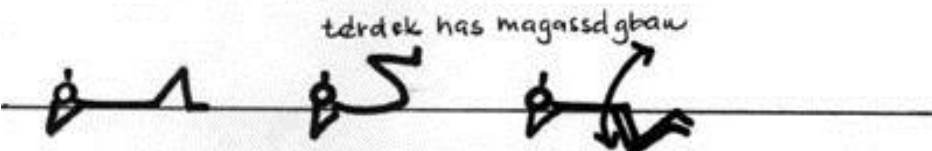


térd-térdre
boka-bokára
feffordítás felére!



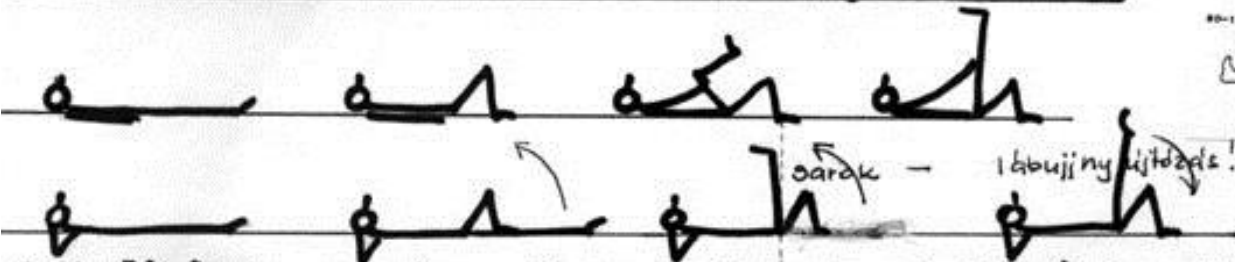
lábujjat talajra
térd a bal váll felé

j. váll marad!



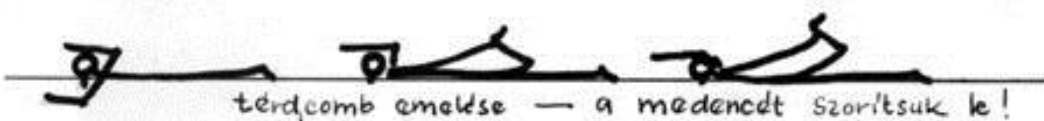
térdek has magasságban

Comb és lábszár hátulso izmainak nyújtása

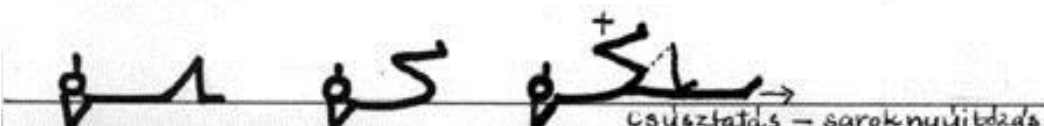
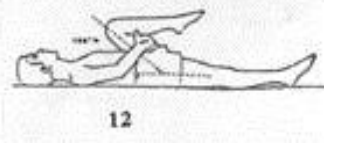


csark — lábujj nyújtás!

Csípőizület mozgékonyágának fokozása — hajlító izmainak nyújtása



térdcomb emelése — a medencét szorítsuk le!



csúsztatás — saroknyújtás

