

Nyújtás spuris módra :)) Szánj rá 10 percet, hidd el megéri!

01-Törzsdöntés balra: nyújtott jobb kar a fej mellett, bal kar csípőn, majd csere. (egyesével, majd kettesével 8-8 db)



02-Törzsdöntés jobbra: (Isd az előzőt)







03-Törzshajlítás előre: egyik kar a két láb között a talajon, másik kart megemelni, hátra húzni, törzsfordítás, fej fordítás (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik karral másik oldalra is)



04-Combhajlító nyújtás: törzssel előre dőlés, kar lógatva vagy könyökfogás (Kitartani min. 10-20mp)



	
<p>06-Combhajlító nyújtás: előre hajlás a nyújtott lábra, másik láb elöl behajlítva (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)</p>	
<p>07-Combfejítő (elől lévő négy fejű combizom) nyújtás: sarok fenékhez húzása (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)</p>	
<p>08-Combfejítő (elől lévő négy fejű combizom) nyújtás: sarok a fenékhez, térd a talajon marad, elől lévő láb behajlítva (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)</p>	

09-Combfeszítő és térdízület nyújtás: leülni a két sarok közé, lábfej talaj felé (Benne maradni 10-20-30 mp-ig.)



10-Combfeszítő és térdízület nyújtás: leülni a két sarok közé, lábfej talaj felé, hátra dőlés térd leszorítva



11-Combfeszítő és térdízület nyújtás: leülni a két sarok közé, lábfej talaj felé, hátra fekvéssel, kar a fej fölött hátra dőlés, térd leszorítva



12-Belső comb nyújtás: könyökkel széttolni a térdeket és előre dőlni (Kitartani 8-10mp-ig.)



13-Belső comb nyújtás: könyökkel lefelé tolni a térdeket és előredőlni rá a lábaidra amennyire tudsz (Kitartani 8-10mp-ig.)



14-Farizom nyújtás: emeld keresztbe az egyik lábad a másik láb térdé fölé, picit guggolj bele és a keresztbe emelt láb térdét nyomd kicsit lefelé (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)



15-Farizom nyújtás: húzd a bal sarkad a fenekedhez, jobb láb térd fölött átemelve bal kéz fölötté átemelve törzs felé húzza a lábat, fejet balra fordítani (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal és a másik oldalra is.)



16-Vádli nyújtás, haránt állás: amelyik láb hátul, azt nyújtjuk, talp, sarok a végig a talajon, testsúly az elől lévő lábon (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)



17-Vádli nyújtás haránt állásban: a hátsó lábat nyújtjuk, talpat a talajba nyomjuk (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)



18-Vádli és Achilles-ín nyújtás (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)



19-Vádli nyújtás: lábat magunk elé helyezzük, lábfejet visszafeszítjük, amennyire tudunk rádőlünk (Kitartani 8-10mp-ig, majd a másik lábbal is)



by Szilvi :)))