

Hasizom

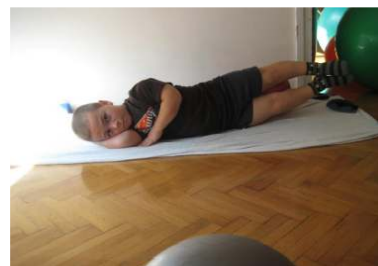
Csípőt derékszögbe hajlítva megtartjuk, közben a hasat behúzzuk. 10-ig számolunk, 5x ismétljük.



Jobb oldalra fekszünk, bal lábat nyújtva emeljük.



Majd a jobb lábat nyújtva emeljük és a bal lábhoz zárjuk, 5x ismételve.



Ismételjük meg ugyanezt a baloldalra feküdvé szintén 5x.

Csípő nyújtás

Térdek hajlítva, farizmokat megfeszítjük, közben a hasat behúzzuk, kezeket kinyújtjuk.



Törzssel előre-hátra billegünk, lehetőleg minél lassabban végezzük.



A torna minden nap végezhető, de hetente minimum háromszor ajánlott.

Tornát összeállította: Dr. FODOR ERIKA

ELÉRHETŐSÉG: (székhely, levelezési cím)
Budapest, 1191. Hunyadi u. 31. VI/18.
TELEFON: 06(1)377-8448
Adószám: 18086340-1-43

Honlap: www.kisemberek.hu
E-MAIL: david@kisemberek.hu



DÁVID KISEMBEREK TÁRSASÁGA
„Közhasznú Egyesület”

**GERINCISKOLA NEM CSAK
KISEMBEREKNEK**

Egyszerű gyakorlatok a
mindennapokra,
hogy a törzs izmai erősek legyenek.

