

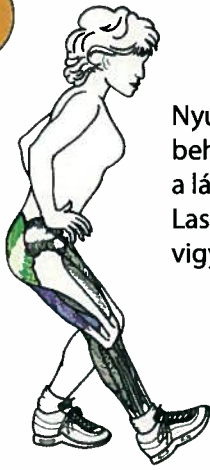
Curves Nyújtási gyakorlatok

1



Lépjön az egyik lábával előre és hajlítsa be a térdét, a másik lába maradjon hátul, egyenesen. A nyújtás során tartsa hátsó lábának sarkát és talpát a padlón.

2



Nyújtsa egyik lábát kissé behajlított térdekkel előre, a lábfejét feszítse vissza. Lassan hajoljon előre, vigyázva az egyensúlyára.

3



Álljon egy lábra, ragadja meg a lábát, és finoman húzza felfelé és hátra az ülepe irányába. Tartsa a medencéjét egyenesen és a törzsét kihúzva.

12



Egyenes háttal fekve, ragadja meg combjait a térd alatt és húzza mellkasa irányába.

Fontos tudnivalók a nyújtás alatt

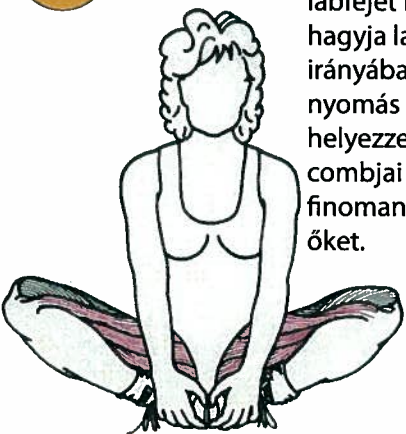
- Minden nyújtási pozíciót tartson ki 15 másodpercig.
- Teljes nyújtást végezzen az ízületek megfeszítése nélkül.
- Lélegezzen mélyet, miközben a mozdulatot végzi.
- Minden esetben kerülje a lökést, rándítást, vagy a túlzott húzást.
- Az edzés után végezze el a nyújtógyakorlatokat.

4



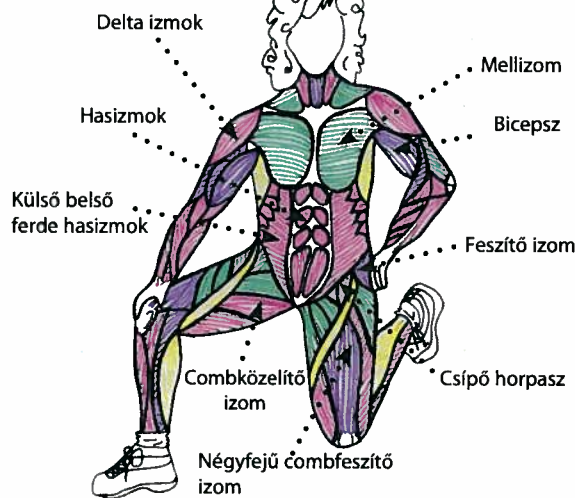
Álljon hajlított térdekkel, vállszéles terpeszállásba. Nyújtsa fel egyik karját a feje fölé és álljon egyenesen.

11



Ülő helyzetben érintse össze talpait, miközben a lábfejét fogja. Combjait hagyja lazulni a padló irányába. A nagyobb nyomás érdekében helyezze könyökét combjai belső felére és finoman nyomja lefelé őket.

Elülső izmok



5



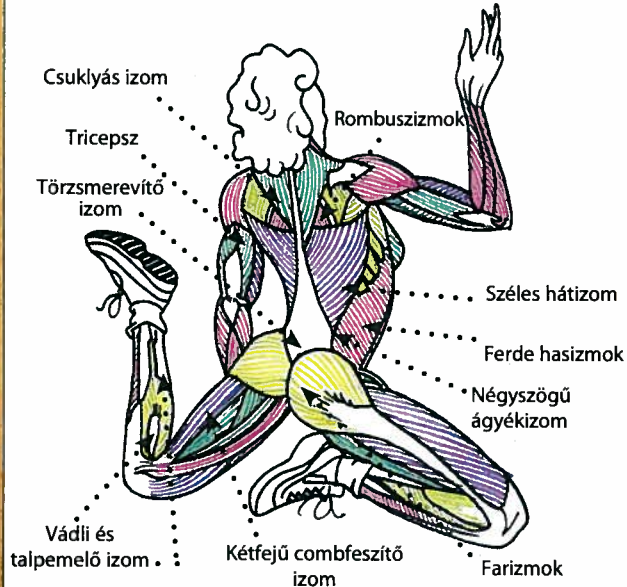
Fogja meg a kezeit a háta mögött, és tartsa. Lassan emelje a karjait a kényelmes feszítésig.

10



Üljön a padlóra, egyik lábát behajlítva húzza a mellkasához, a másik lábát nyújtsa ki. Hajoljon előre és érintse meg a lábujjait.

Hátsó izmok



6



Ellentétes kézzel fogja meg a könyökét és finoman húzza.

9



Üljön le, egyik lábát nyújtsa ki előre, a másikat keresztezze rajta. Helyezze könyökét a térdére és finoman húzza.

8



Emelje fel karjait oldalra és finoman nyomja hátra őket, amíg nem érzi a feszítést a mell, váll és kéz izmaiban.

7



Kulcsolja össze kezeit a feje fölött, tenyereit fordítsa felfelé és tartsa.