

## BELLYFIT alapgyaki: Turbó minimál bemelegítés - nyújtás

---

### 1) Emel-forgat:

1.1. Fekvő testhelyzet, hát a talajon, fej a talajon, kezek a fej mögött kulcsolva a talajon, a gerinc egyenes. Mindkét lábat enyhén behajlítva a magasba emeljük, a csípő forgat, majd a csípő vissza a talajra. Újból emeljük a lábakat, csípő fordít, majd a csípő vissza a talajra. Hüvely-gátizomból emelünk, az alsó hasizmot erősítjük.

1.2. Előbbieket, + a fejet emeljük, a könyököket nyitjuk, távolítjuk egymástól. A kezeket a fej mögött kulcsoljuk, a hüvelykujjak a fültőn, felfelé nézünk.  
A gyakorlatot izzadásiig végezzük.

**2) Oldalfekvés,** karok a fülek mellett nyújtva. Felső karral túlnyúlunk az alsón, hasból fújunk. Csere, másik oldal.

### 3) Ceruza váll/kézforgatás:

3.1. Törökülés, az egyik alkar a talajon a comb mellett, a másik kar függőlegesen a magasba emel. A középső ujj és a váll egyben, együtt mozog.

3.2. Kar csere.

3.3. Elöl lévő láb csere.

3.4. Kar csere.

**4) Törökülés,** ujjakat összefűzzük a mellkas előtt, a **vállak köröznék**. Közben „felhúzott cipzáros” kilégzés.

### 5) (vagy 3) is lehet): Oldalfekvésben ceruzaláb

5.2. Oldalfekvésben ceruzaláb + csípőnyolcas.

•

1) gyakorlat előtt lehet még:

1.a) Fekvő testhelyzet, hát a talajon, fej a talajon, kezek a fej mögött kulcsolva a talajon, a gerinc egyenes. Mindkét lábat egyenesen, de enyhén behajlítva (=microbending) a magasba emeljük.

1.a) 1. Pipa

1.a) 2. Spicc

1.b) Előbbieket + a fejet emeljük, a könyököket nyitjuk, távolítjuk egymástól. A kezeket a fej mögött kulcsoljuk, a hüvelykujjak a fültőn, felfelé nézünk.

1.b) 1. Pipa

1.b) 2. Spicc

•