

ENERGYFITNESS

Turbózd fel magad ezekkel a nyújtó-lazító gyakorlatokkal, hogy könnyedén vehesd az akadályokat a nagy hajrában is!

Energiát ad, de koncentrációt igényel az alábbi gyakorlatsor elvégzése, ezért lehetőleg olyan napszakra időzítsd, amikor magadban lehetsz, és senki nem zavar. Tegyél fel kellemes, relaxációs zenét, és jól szellőztess ki a szobát, mielőtt belevágnál. Legyél kitartó, gyakorolj minden nap, és meglátod, néhány alkalom után érezhetően frissebb, energikusabb leszel!



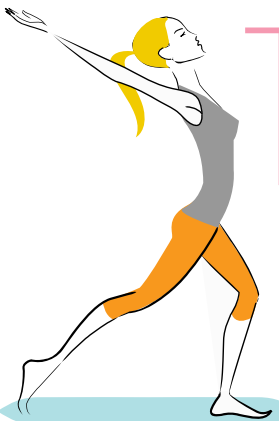
Magasan felfelé!

Ülj a sarkadra, majd támaszkodj a karoddal két oldalra. Billentsd a testsúlyod balra, és húzd előre a bal térded a képen látható módon, a jobb lábadat pedig nyújtsd hátra úgy, hogy a lábfejed a talajra simuljon. Húzd ki magad. Maradj ebben a pozícióban öt lélegzetvétel erejéig, majd a másik lábaddal is végezd el a gyakorlatot.



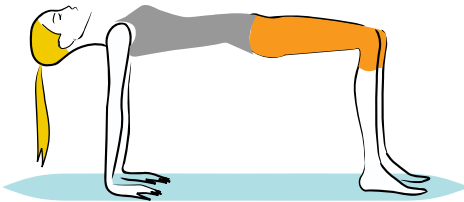
Fogadd az energiát!

Belégzésre lépj előre a jobb lábaddal támaszóállásba, hajlítsd a térded. A csípődet engedd előre, derékból hajolj hátra. A karoddal oldalsó középtartásban nyújtózz két oldalra, a tenyered felfelé nézzen. Kilégzésre térj vissza a kiinduló helyzetbe, majd végezd el a gyakorlatot a másik lábaddal is.



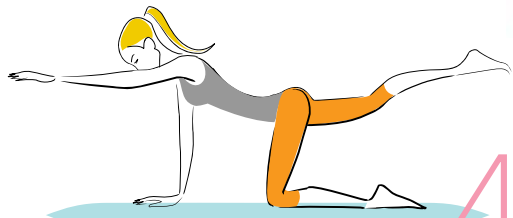
Menj le hídba!

Ülj a talajra, húzd fel a talpadat, és támaszkodj meg a hátad mögött úgy, hogy az ujjaid a tested felé nézzenek. Ezután lassan emeld el a medencéd, nyújtsd a karod, míg a combod és a törzsed egy vonalban nem kerülnek. Tartsd meg ezt a pózt öt lélegzetvételen át.



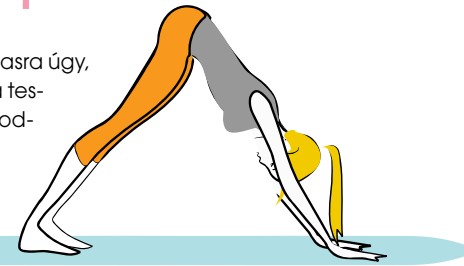
Előre-hátra!

Helyezkedj el térdelőtámaszban, feszítsd meg a hasad. Belégzésre emeld fel a jobb lábad és a bal karod úgy, hogy a törzseddel egy egyenest alkossanak, majd próbáld megnyújtózni. Kilégzésre térj vissza a kiinduló helyzetbe. Mindkét oldalra 4-4 ismétlést végezz.



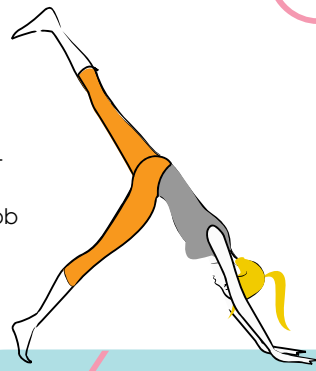
Fel a csípőt!

Ereszkedj négykézlábra, a csípődet emeld magasra úgy, hogy a talajjal bezárva háromszöget alkosson a tested. A fejedet engedd a karjaid közé, a mellkasoddal közelíts a combod felé, a gerincet legyen egyenes. A térdedet is tartsd nyújtva, a sarkadat nyomd a talajhoz. Lélegezz 10-15-ször egyenletesen, végül úgy fejezd be a gyakorlatot, hogy lépj előre a két kezed közé.



Magasra a lábat!

A kiinduló helyzet az 5. gyakorlat, belégzésre ebből a helyzetből emeld magasba a jobb lábad. Tartsd nyújtva, a lábfejedet feszítsd vissza. Tartsd meg ezt a pózt néhány másodpercig, majd lassan engedd le a lábad. Mindkét oldalra 4-4 ismétlést végezz.



Nyújtózz, bébi!

A nyújtással kombinált babapóz nagyon jól pihentet! A lábadat kis terpeszbe nyitva térdelj a talajra. Ülj a sarkadra, majd nyújtsd előre a karodat a talajon csúsztatva, a feneked ne emelkedjen el a sarkadról. A válladat nyomd lefelé, a homlokoddal érintsd a szőnyeget. A gyakorlatsor zárásaként pihenj így néhány lélegzetvétel erejéig.



GRAFIKA: MIHALKOVICS EDINA SZÖVEG: BAKÓSZISZANNNA