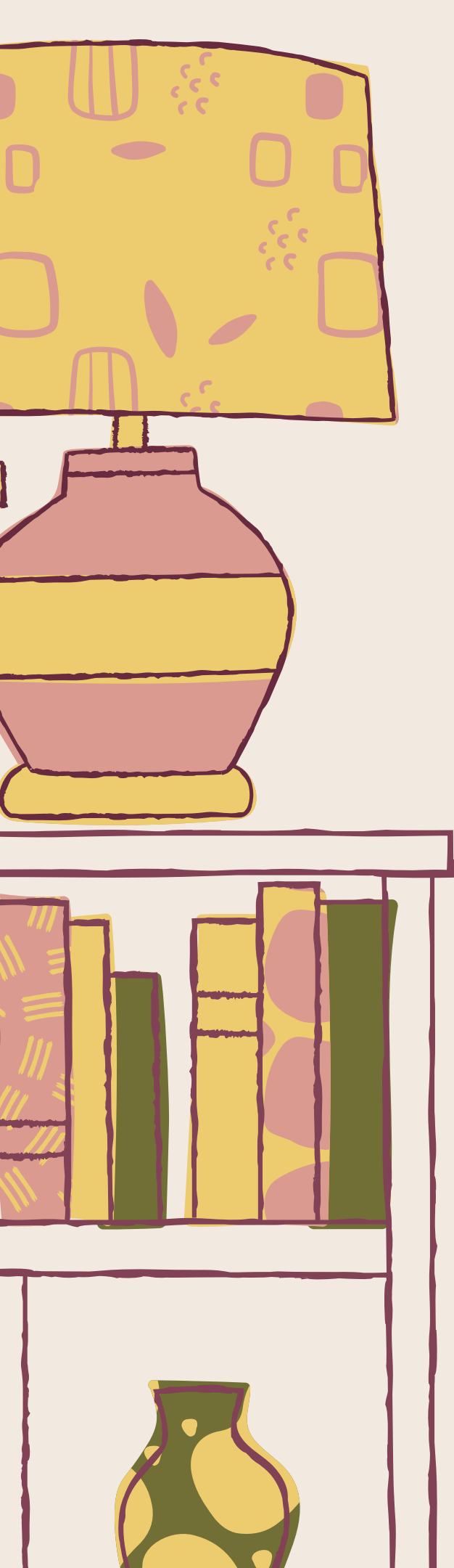


TIMÁR GABRIELLA

FÁJDALOMMENTES MINDENNAPOK

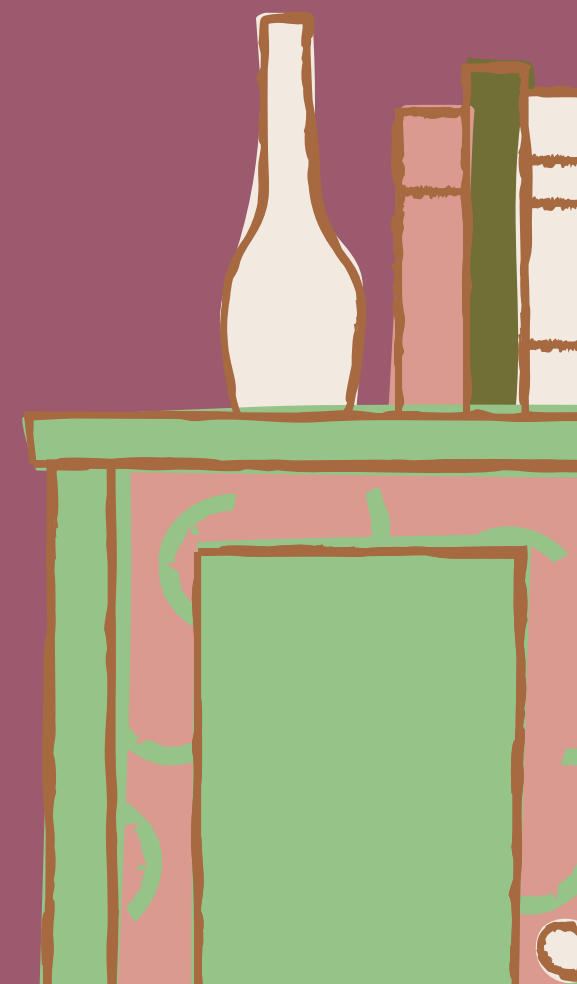


PRC PILATES



KEZDJÜK EGYÜTT A REGGELT!

Készen állsz?



ÉBREDÉS UTÁN KEZDJÜK A BEMELEGÍTÉSSSEL!

MINDIG FELÜLRŐL INDULVA KÉSZÍTSÜK FEL TESTÜNKET A
MUNKÁRA! A FEJ, NYAK, VÁLLÖV, TÖRZS, MAJD A CSÍPŐ ÉS VÉGÜL
A LÁBAK KÖVETKEZNEK.

MINDENBŐL MINDEN IRÁNYBA VÉGEZZ 8-8 ISMÉTLÉSSZÁMOT!



BEMELEGÍTÉS

- fejfördítés jobbra-balra
- fejdöntés egyik-másik oldalra
- fejgördítés jobb válltól a bal vállig és vissza
- vállgördítés hátrafelé- majd előre
- kezeket a vállakra helyezve körzés hátrafelé, majd előre
- mély belégzés után, kilégzéssel gördülj le csigolyáról csigolyára a talaj felé, amíg nyújtva maradnak a lábaid.
- újabb belégzés után kilégzéssel csigolyáról csigolyára gördülj vissza

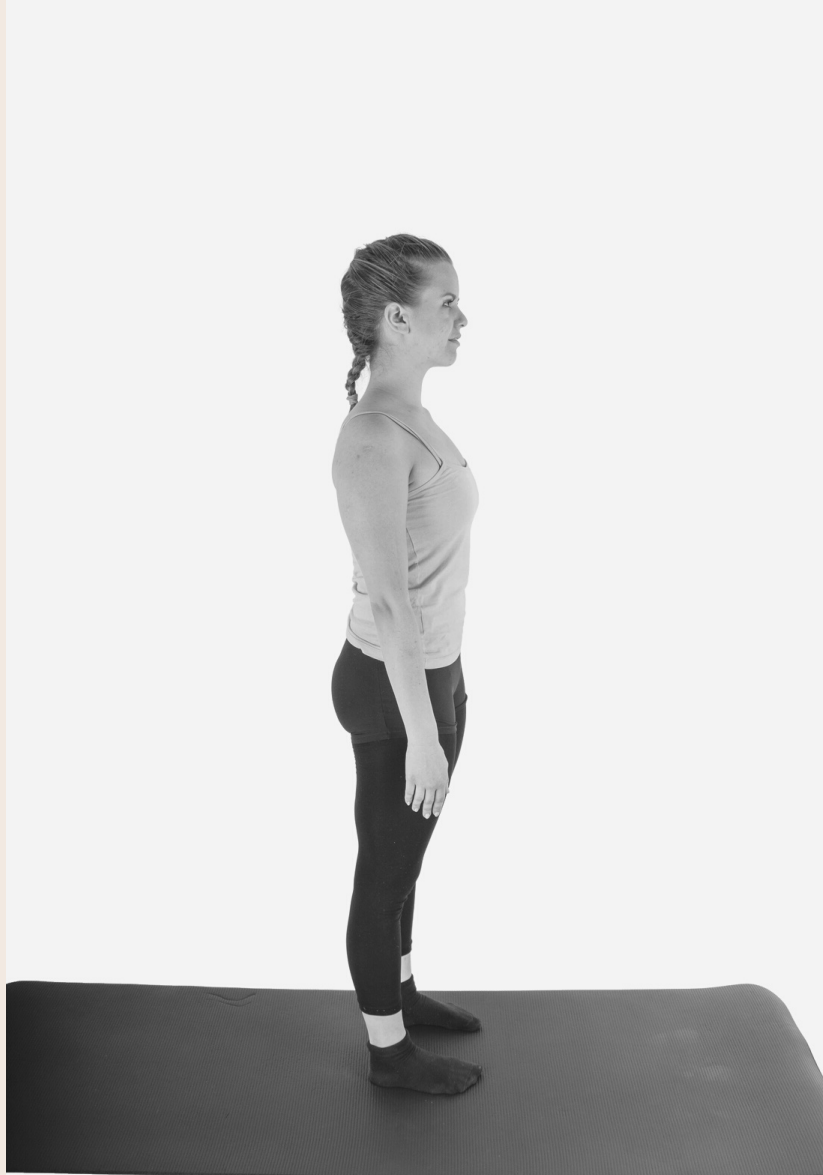
- egyik lábad hajlítsd be, majd végezz körzéseket kifelé a lábaddal, majd befelé
- ismételd a másik lábbal is
- áthelyezve a testsúlyt az egyik lábra, emeld el a másikat és végezz bokakörzést mindkét irányba
- ismételd meg a másik lábbal is



JÖJJENEK HÁT A GYAKORLATOK!

MINDEN GYAKORLATOT KEZDJ 5
ISMÉTLÉSSZÁMMAL, AKÁR 2-3
KÖRBEN IS VÉGEZHETED!

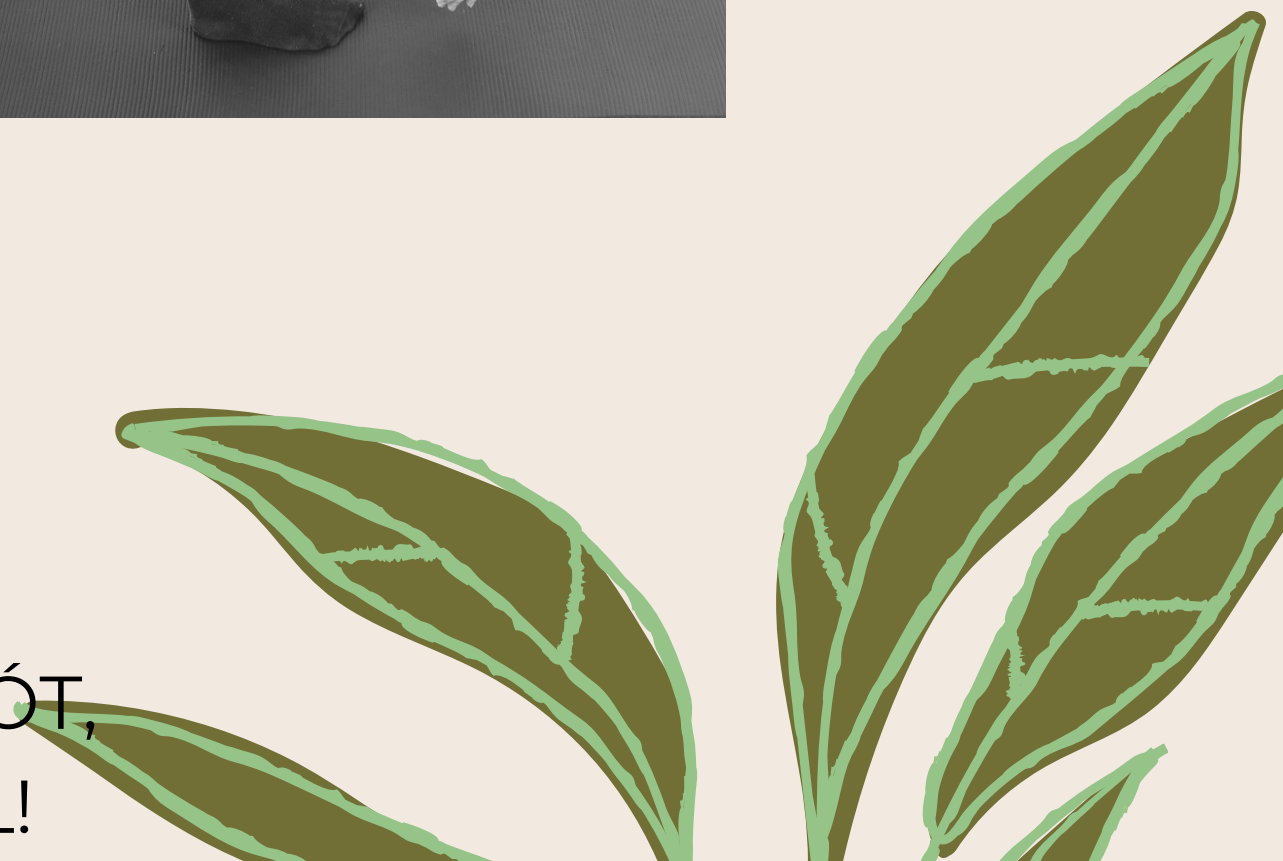




CSÍPŐSZÉLE TERPESZBEN ÁLLJ, ZÁRD A LAPOCKÁKAT,
ELŐRE NÉZZ!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉS KÖZBEN
GÖRDÜLJ LE CSIGOLYÁRÓL CSIGOLYÁRA!

BELÉGZÉSIG TARTSD MEG A POZICIÓT,
MAJD KILÉGZÉSSEL GÖRDÜLJ FEL!





ÜLJ EGYENES HÁTTAL, TALPAK A
TALAJON, CSÍPŐSZÉLESEN NYITVA!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉS KÖZBEN
GÖRDÜLJ LE CSIGOLYÁRÓL CSIGOLYÁRA
EGÉSZEN ADDIG, AMÍG MEG TUDOD
TARTANI MAGAD!

BELÉGZÉSIG TARTSD MEG A POZICIÓT,
MAJD KILÉGZÉSSEL GÖRDÜLJ FEL!





LASSAN KILÉGZÉS KÖZBEN GÖRDÜLJ LE A
TALAJRA! VÁLLAKAT LAZÍTSD EL! SEMLEGES
GÖRBÉDET ÁLLÍTSD BE!





EGYIK LÁBAD NYÚJTSD KI A MAGASBA,! HA
KÉNYELMETLEN, AKKOR 90°-BAN HAJLÍTVÁ EMELD MEG!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉS KÖZBEN
LÁBADDAL RAJZOLJ EGY KÖRT AZ EGYIK
IRÁNYBA!

ISMÉTELD MEG A MÁSIK IRÁNYBA IS!





VÁLLAKAT LAZÍTSD EL! SEMLEGES
GÖRBÉDET ÁLLÍTSD BE!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉS KÖZBEN FESZÍTSD A
DEREKAD A TALAJRA, MAJD EMELD EL ALULRÓL
INDULVA CSIGOLYÁRÓL CSIGOLYÁRA A TÖRZSED,
VÁLLHÍDIG

BELÉGZÉSIG TARTSD MEG A POZICIÓT,
MAJD KILÉGZÉSSEL GÖRDÜLJ LE
CSIGOLYÁRÓL CSIGOLYÁRA



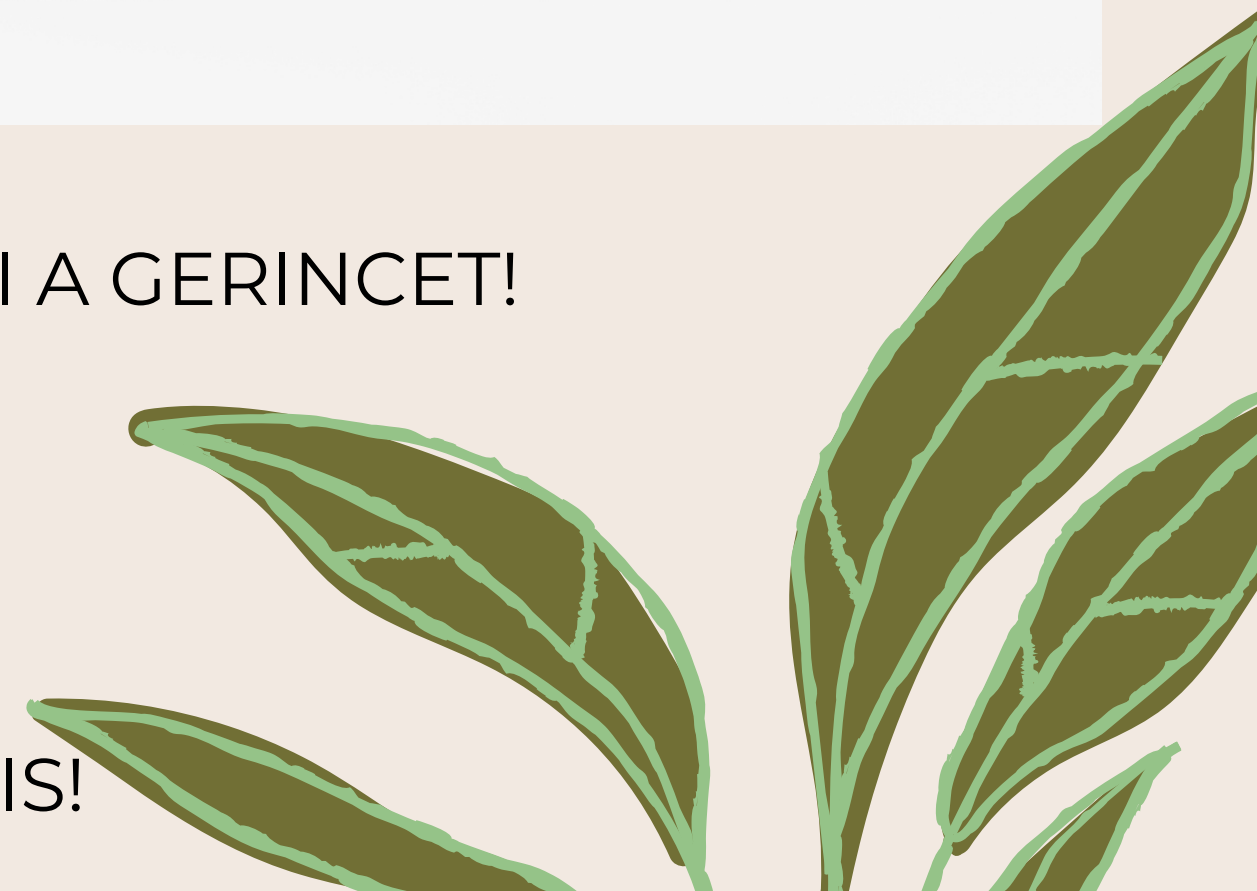


GÖRDÜLJ ÁT AZ OLDALADRA NYÚJTOTT LÁBAKKAL! A
BELSŐ BOKÁK TÖKÉLETESEN ÉRINTKEZNEK!
A BOKÁK, CSÍPŐ, VÁLL EGY VONALBAN HELYEZKEDNEK
EL.

EMELD EL A DEREKADAT A TALAJRÓL, EGYENESÍTSD KI A GERINCET!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉS EMELD MEG A
LÁBAD, MAXIMUM CSÍPŐ MAGASSÁGIG!

ISMÉTELD MEG A MÁSIK LÁBBAL IS!





GÖRDÜLJ ÁT A HASADRA! HELYEZZD A TENYREKET A HOMLOKOD ALÁ! HÚZZ BE EGY KÉPZELETBELI ZIPP-ZÁRT A HASADON, TARTSD A SZEMÉREMCSONTOD A TALAJHOZ NYOMVA!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉS KÖZBEN
EMELD MEG AZ EGYIK LÁBAD A
TALAJRÓL, BELÉGZÉSSEL TEDD VISSZA,
MAJD KILÉGZÉSSEL CSERE!



HA EZ JÓL MÁR JÓL MEGY, EMELD FEL MINDKÉT LÁBAD ÉS VÉGEZZ PICI OLLÓZÁSTOKAT LE-FEL,
MIKÖZBEN MÉLYEN LÉLEGZEL!





NE FELEDD! HÚZZ BE EGY KÉPZELETBELI ZIPP-ZÁRT A
HASADON, TARTSD A SZEMÉREMCSONTOD A TALAJHOZ
NYOMVA!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉS KÖZBEN EMELD MEG A
HOMLOKOD, ÁLLAD ÉS MELLKASOD TALAJRÓL!

BELÉGZÉSSEL TARTDS FESZESEN A HASAD, ZÁRVA
A LAPOCKÁD, MAJD EMELD A KÉT KEZED
HOMLOKOD ALÁ!
KILÉGZÉSSEL ERESZKEDJ VISSZA!





EMELKEDJ FEKVŐTÁMASZ HELYZETBE!

VÁLLAK ALATT A KAROK, LAZA KÖNYÖKÖK. ZÁRD A LAPOCKÁKAT ÉS HÚZD VISSZA A VÁLLAKAT!

BELÉGZÉS UTÁN KILÉGZÉSSEL EMELD MEG A CSÍPŐD! TOLD AZ ÉG FELÉ, A SARKAKAT ÉS A VÁLLAKAT ÓVATOSAN TOLD A TALAJ FELÉ!

BELÉGZÉSSEL ERESZKEDJ ÚJRA FEKVŐTÁMASZ HELYZETBE!!



VÉGEZD EL A GYAKORLATSORT REGGEL ÉS ESTE

15 PERC EGÉSZSÉG
TESTNEK ÉS LÉLEKNEK



EGÉSZSÉGEDRE!

