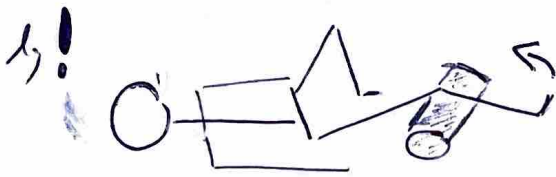
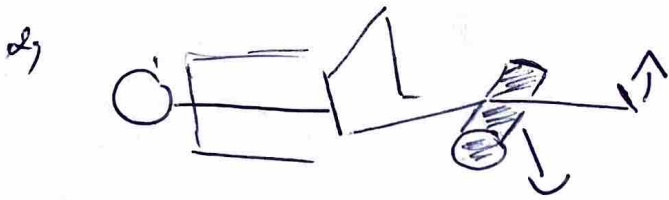


Térdizület átmozgatóira gyakorlatoz 1. sor



lábfej felhúzósa / sarok lent
marad = pipa mozdulat
Ezise térdhajlatot belefeszít, az
ovalis labdaiba 15x

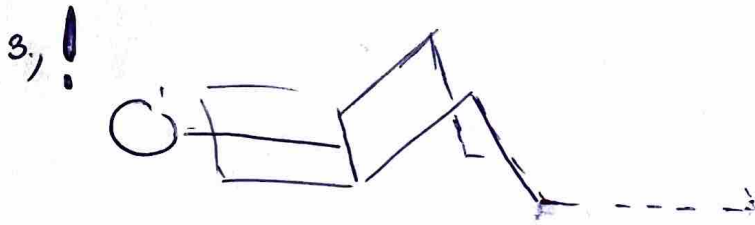


lábfej megemelése => sarok
nyújtás
térdet egyenesítem

Bal-ou is!

nyújt a térdizület

+ sarok nyújtásai térdből inkább, ne nyújtás 10x



térdhajlítás egybe
forszírozás, majd elnyújtás

10x



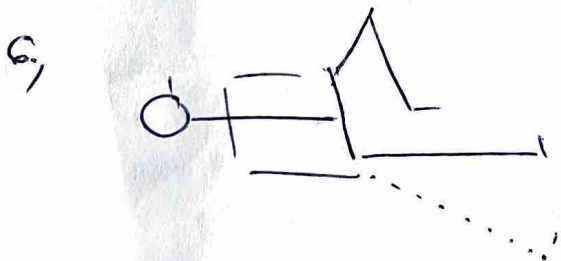
Bal-ou is!

alátámasztás nélkül, térdhajlat
leszorítása a matracra 10x - 12x

combizom megfeszítése
/patella = térdtálcán felhúzó



újra hajlítás, nyújtás 5x



térdhajlat leszorítása mellett, egybe
+ sarok nyújtás => oldalra emésztés a
jobb alsó végtagot

Bal-ou is!

figyelni a medencé helyzetére

+ mindig láb, jobb láb

+ földözbe húzás 8x

És a helyzetben megtant!!!

Figyelni rá!