**Kedves Sportszakkörös Diákok!**

A mostani alkalommal olyan gyakorlatokat küldök, melyek mindenki számára végezhetők, sőt ajánlott.

Ez a múltkori reggeli ébredés teljességét segítő gyakorlatsor. Nem más, mint a nap indítása, olyan gyakorlatokkal, mely a testünket, vérkeringésünket olyan állapotba hozza, hogy jól kezdődjön a napunk. Jól essen a tusolás, reggelizés.

Sőt még így még az online tanulás is könnyebbé válik.

Anyu, apu, tesó/tesók is bevonhatók, ha van idejük. Beszéljétek rá őket!

Szüleitek, ha már elmentek a munkahelyükre, amikor hazatérnek, mutassátok meg nekik. Számukra is kedvező lesz estefelé. Vidámabbá, kedvesebbé válnak a fárasztó munkában eltöltött nap után.

Kezdjük!

1. Álljunk terpeszállásba, tegyük csípőre a karjainkat. A fejünket óvatosan fordítsuk előbb jobbra-balra, majd előre-hátra. Minden irányban végezzük el a gyakorlatot 5-ször.

2. Következhet a fejkörzés. Lassan, mindkét irányban végezzük el 2-szer.

3. Tegyük a kezeinket a vállainkra, majd óvatosan körözzünk előre és hátra, 5-ször.

4. Nyújtsuk ki a karjainkat és karkörzés előre és hátra, 5-ször.

5. Csípőre tartás, törzsdöntés jobbra-balra, majd előre-hátra. Mindkét irányban 5-ször.

6. Törzskörzés, mindkét irányban 2-szer végezzük.

7. Törzshajlítás előbb a jobb lábunkhoz, aztán középre, majd a bal lábukhoz, végül egyenesedjünk fel. Végezzük el mindkét irányban 5-ször a gyakorlatot.

8. A kezünk még mindig a csípőnkön van, maradt a terpeszállás is. Emeljük magasra előbb a jobb, aztán a bal térdünket. Ügyesebbek ugrálhatnak is közben. Mindkét lábbal 10-szer végezzük el.

9. Kis terpesz állásban lassan guggoljunk le, majd egyenesedjünk ki. 10-et végezzünk belőle. A karjainkat tartsuk egyenesen a testünk előtt.

10. Bokakörzés, csípőre tartással. Mindkét lábbal 5-ször.

Ha bemelegítettük az izmainkat, akkor következhetnek a gyakorlatok. Mivel kezdőknek szól a feladatsor, aminek a célja a test reggeli átmozgatása, ezért nagyon nehéz gyakorlatokat nem fogok leírni. A cél, hogy a testet felkészítsük a mindennapos mozgásra, amiből aztán néhány hét múlva átléphetünk egy haladóbb szintű gyakorlatsorra.

Ha minden nap ugyanakkor kelünk, ugyanúgy megcsináljuk a gyakorlatokat, nagyobb esély van arra, hogy beépül a szokásaink közé és egy idő után már hiányozna, ha nem így kezdődne a reggelünk.

**Gyakorlatok**

**Karizom erősítése**

Attól függően, hogy milyen edzettségi szinten vagyunk, elvégezhetjük a gyakorlatokat súllyal vagy anélkül. Ha nincs otthon súlyzókészletünk, akkor egy-egy félliteres, teleengedett vizespalack is megteszi.

A gyakorlatok nemcsak a karizmokat, de a mell- és hátizmokat is fejlesztik.

1. Álljunk terpeszállásba, karjainkat kinyújtva szorosan zárjuk a testünk mellé. Hajlítsuk be a karjainkat és emeljük fel a vállunkig. Arra kell figyelni közben, hogy a felkarunkat mindig tartsuk a testünk mellett, hiszen ha a könyökünk elkalandozik, akkor a gyakorlat nem éri el a célját!

Végezzünk 12-t belőle!

2. Kiindulás: terpeszállás, mellső középtartás. Lassan nyújtsuk a kezeinket oldalsó középtartásba, majd vissza. Fontos, hogy végig vízszintesen maradjon a karunk, ne lógassuk le!

Végezzünk 12-t belőle!

3. Kiinduló helyzet: terpeszállás, mellső középtartás. Lassan nyújtsuk a kezeinket magastartásba, majd vissza. Fontos, hogy tartsuk meg a kezünk között lévő távolságot, ne lógassuk a karunkat!

Végezzünk 12-t belőle!

Csináljunk 3 kört ebből a sorozatból!

**Hasizom**

1. Kiindulás: terpeszállás, karok a test mellett szorosan. Nagyon lassan csúsztassuk végig a kezünket a lábukon, érintsük meg a térdünk külső oldalát, majd vissza a kiindulási helyzetbe. Fontos, hogy a testünk ne dőljön előre vagy hátra, tartsuk meg az egyenes helyzetben!

Végezzük el mindkét irányban 12-szer!

2. Kiindulás: terpeszállás, kezek a jobb combon, összekulcsolva. Lassan emeljük a karjainkat a jobb combukról a bal vállunk fölé, kicsit oldalra dőlve. Ha jól csináljuk, érezzük, ahogy az oldalsó hasizmunk megfeszül. Fontos, hogy lassan, odafigyelve csináljuk a gyakorlatot.

Végezzük el mindkét irányban 12-szer!

3. Kiindulás: terpeszállás, kezek összekulcsolva mellső középtartásban. Lassan csúsztassuk az összekulcsolt karjainkat jobb oldalsó tartásba, majd lassan vissza középre. Mindkét irányba ismételjük meg a gyakorlatot. Itt is a lassúságon és az egyenes tartáson van a hangsúly, figyeljünk rá oda.

Végezzük el mindkét irányban 12-szer!

Csináljunk 2 kört ebből a sorozatból!

**Popsierősítés**

1. Álljunk egy fal, polc, szekrény, stb. mellé. Támaszkodjunk rá a karjainkkal. A jobb lábunkat emeljük hátra egy nagyon picit fel a földről, ez lesz a kiindulási helyzet. Lassan lendítsük hátra a lábunkat, majd eresszük vissza a kiinduló helyzetbe. Akkor csináltuk jól, ha érezzük, hogy a nagy farizom megfeszül közben.

Végezzünk el 12-t belőle!

2. A kiindulási helyzet annyiban változik, hogy a lábunkat most jobb oldalra emeljük el a földtől egy picit. Innen lendítsük jobbra a lábainkat, majd eresszük vissza kiinduló helyzetbe.

Végezzünk el 12-t belőle!

Ha ezt a két gyakorlatot megcsináltuk, csak utána váltsunk át a bal lábunkra, ott is végezzük el ugyanebben az ismétlésszámban!

**Láberősítés**

1. Kiinduló helyzet: széles terpeszállás, kifelé néző lábfejekkel. Karok mellső középtartásban. Lassan guggoljunk le úgy, hogy a térdünk ne menjen a lábfejünk elé! Ezzel a gyakorlattal a combizmainkat erősítjük.

Végezzünk el 12-t belőle!

2. Kiinduló helyzet: terpeszállás, egyik kar csípőn, a másikkal kapaszkodhatunk a falba. Emelkedjünk lassan lábujjhegyre, majd ereszkedjünk vissza. Nagyon jó vádlierősítő gyakorlat!

Végezzünk el 12-t belőle!

Csináljunk 3 kört ebből a sorozatból!

**Nyújtás**

A nyújtást sokan kötelező rossznak gondolják, pedig elengedhetetlen a sérülések és az izomhúzódások elkerülése érdekében. Soha ne hagyjuk ki! Inkább valamelyik gyakorlatot ne végezzük el, de a nyújtásra mindig hagyjunk elegendő időt!

Figyeljünk oda, hogy lassan végezzük ezeket a gyakorlatokat, ezzel is jelzünk a testünknek, hogy végeztünk a tornával.

Mivel az egész testet átmozgattuk, ezért az egész testet meg is kell nyújtanunk utána.

1. Kiinduló helyzet: terpeszállás. Fogjuk át a bal kezünkkel a jobb könyökünket és húzzuk óvatosan balra a jobb karunkat. Legyen teljesen kinyújtva, érezzük, hogy feszülnek, nyúlnak az izmaink. Végezzük mindkét irányban 3-szor.

2. Óvatosan hajolgassunk előre,hátra és oldalirányba is, érezzük, hogy a hátizmaink dolgoznak. Csináljunk belőle 5-öt minden irányban.

3.  Emeljük hátra a jobb lábunkat úgy, hogy a lábfejünk érjen a popsinkhoz. Figyeljünk arra, hogy közben a két térdünk és a combunk összeérjen, csak akkor hatásos a gyakorlat. Ismételjük meg a másik lábunkon is.

4. Emeljük a jobb lábunkat szorosan a mellkasunkhoz, öleljük át a karunkkal. Érezzük, hogy megfeszülnek a comb és a fenék izmai.

5. Álljunk széles terpeszállásban. Óvatosan ereszkedjünk guggolásba, a kezeinkkel támaszkodjunk meg a térdeinken. Tartsuk meg néhány másodpercig, majd lassan emelkedjünk fel állásba.

6. Vegyünk néhány mély levegőt, próbáljuk közben az egész tüdőnk felületét használni.

Végeztünk is, jöhet egy**frissítő zuhany** és máris **felpörögve indulhat a napunk**.