

# 4. NAP OTTHONI EDZÉS FUNKCIONÁLIS ESZKÖZÖKKEL ÉS SAJÁT TESTÚLYOSOS GYAKORLATOKKAL

## 2. MELLTŐL TOLÁS EGYKEZES SÚLYZÓKKAL, FITBALLON 20 ISMÉTLÉS

Kiinduló helyzet: feküdj rá lapockáiddal a fitballra, talpaiddal váll szélesen támaszkodj meg a földön. Csípőd ne érje a talajt, kezeidbe fogj egy-egy egykezes súlyzót és tartsd magad fölé kontrollált nyújtott kézzel.

Feladat: figyelve arra, hogy ne gördülj el egyik irányba se, engedd le a súlyokat két oldalra ameddig tudod úgy, hogy az alkarjaid végig függőlegesen maradjanak, majd emeld fel őket kiinduló helyzetbe.

**Mire figyelj nagyon:**

A fitballon a hátad felső részével támaszkodj.

A core gyűrűt folyamatosan tartsd tónusban.

Addig engedd le a súlyokat, ameddig a vállmobilitásod engedi, vigyázz, hogy ne vállald túl magad és ne húzódj meg.



## 3. TÉRDBEHÚZÁS FEKVŐTÁMASZ TARTÁSBAN, FITBALLON 15 ISMÉTLÉS

Kiinduló helyzet: támaszkodj meg kb. váll széles fekvőtámasz tartásban a földön úgy, hogy a sípcsontod felső része a fitballon legyen. Feszítsd be a hasizmod és a farizmod ezáltal előre billentve a csípőd, hogy a derekad ne törjön hátra.

Feladat: húzd be a térdéidet a mellkasod alá, tartsd meg 1 mp-ig, majd engedd vissza lassan. Lélegezz egyenletesen és lassan.

**Mire figyelj nagyon:**

Ne lógasd a fejed

Ne ejtsd be a csípőd, de ne is emeld fel hátra

Ne púposítsd a hátad a lapockáid közt



# 3-4. NAP 1320 KCAL

<b>1. ÉTKEZÉS</b> ébredés után 1 órával	Rántotta 2 tojásból, 3 db csirkemell sonkával + 1 közepes paradicsom
<b>2. ÉTKEZÉS</b> az első után 2 órával	Zabpalacsinta: 50 g zabpehelyliszt + 1 tojás + víz + édesítő pici olajon kisütve
<b>3. ÉTKEZÉS</b> a második után 3 órával	200 g tilápia + 30 g rizs
<b>4. ÉTKEZÉS</b> a harmadik után 3 órával	200 g tilápia + 100 g kevert saláta
<b>5. ÉTKEZÉS</b> a negyedik után 3 órával	Saláta: 100 g kevert saláta + 50 g csirkemell sonka + 100 g lightmozzarella