

- ✓ Feszítsd meg a hasizmaidat.
- ✓ Figyelj a helyes testtartásra.
- ✓ Lassan, egyenletesen lélegezz.

Kezdjük a hasizmokkal

A legfontosabb és legkevésbé népszerű törzsizomerősítő gyakorlatok következnek. A hasizmok erősítése nem kellemsen pihentető gyakorlat, de nagyon fontos és ha betartjuk a fokozatosság elvét, akkor eredményes lesz az edzés.

A hasprés nem azonos a felüléssel, a törzs nem emelkedik el teljesen a talajról, a hasizmok erőteljes megfeszítésére koncentrálnunk.

Hasprés

A hasizmok erősítésének egyik legegyszerűbb és leghatékonyabb módja, akkor, ha helyesen végzed a gyakorlatot és arra is figyelsz, hogy ne erőltess túl magad.

Az alapgyakorlatnál a kezeket tarkóra tesszük, a kar nem nehezíti, de nem is segítheti a mozgást. Ha tarkóra tett kézzel már könnyedén el tudod végezni a gyakorlatot, akkor a mellkas előtt összefont karokkal folytasd az edzést, így fokozatosan nehezítheted a gyakorlatot.

A gyakorlat leírása:

- 1. Helyezkedj el háton fekvésben a talajon, húzd talpra a lábadat, és tedd tarkóra a kezedet.**

A talpadat szorítsd a talajra (3.3a. ábra.). A nyakadat tartsd egyenesen, nézz felfelé, az álladat ne szorítsd le.



3.3. ábra. Hasprés hátonfekvésben

- 2. A hasizmok megfeszítésével emeld el a törzsedet a talajról úgy, hogy csak a lapockád alsó csücske maradjon a talajon. (3.3b. ábra.).**
- 3. Lassan engeddd vissza a törzsedet a talajra.**
- 4. 5–10-szer ismételd meg a gyakorlatot, fokozatosan emeld az ismétlésszámot.**

- ✓ A karod nem segítheti a mozgást, feszítsd meg a hasizmaidat.
- ✓ A gyakorlat elvégzése közben tartsd behúzva a hasadat.
- ✓ Ne emeld túl magasra a fejedet és a válladat.