

## Csípő körüli izmok erősítése

(m.gluteus maximus, m.gluteus medius, m.gluteus minimus, adductor izmok)

1. Álló helyzet, két kézzel kapaszkodunk a falba, jobb láb hashoz húz, majd hátra kinyújt, és lábcseré.
2. Álló helyzet, kézzel kapaszkodhatunk, hátra kinyújt a jobb láb, és nyújtott helyzetben emel, majd a másik lábbal is.
3. Álló helyzet, kifordít a lábfej, hátra rézsutosan emel, karokkal kapaszkodhatunk.
4. Álló helyzet, két kézzel kapaszkodunk, hashoz húz a jobb láb, hátra kinyújt, hashoz húz, majd oldalra kinyújt, hashoz húz, és lerak, majd a másik lábbal is.
5. Álló helyzet, kézzel kapaszkodunk, oldalra emel a láb, majd lassan visszahoz középhelyzetbe, majd a másik lábbal is.
6. Négykézláb helyzet, hashoz húz a láb, majd kinyújt hátra és lerak, mind a két lábbal elvégezzük.
7. Négykézláb helyzet, hajlított a térd felemel, majd a másik lábbal is.
8. Négykézláb helyzet, megemel a láb hajlított térddel, onnan indítjuk a mozgást, apró picit emeléseket végzünk, majd a másik lábra is.
9. Négykézláb helyzet, megemeljük a lábat hajlított térddel, ott tartjuk végig, és a térdet kinyújtjuk.
10. Négykézláb helyzet, hajlított térddel felemeljük a jobb lábat, és a bal térd laterális oldalához érintjük, majd vissza felemeljük, és a másik lábbal is elvégezzük.
11. Négykézláb helyzet, hajlított térddel 90 fokos abductioba emelem a lábat, majd vissza középhelyzetbe, és a másik lábbal is elvégezzük.
12. Négykézláb helyzet, 90 fokos abductioba emelem a hajlított térddel a lábat, ott tartom, az lesz a kiindulási pont, és innen nyújtom a térdet előre, majd vissza behajlít, és a másik lábbal is elvégzem.
13. Oldaltfekvés, az alkarral támaszkodunk, a felül lévő lábat emel és lassan visszaenged, majd a másik lábbal is elvégezzük.
14. Oldaltfekvés, megemel a láb és lerak előre, vissza megemel és lassan lerak, majd a másik lábbal is megcsináljuk.
15. Oldaltfekvés, megemel a felül lévő láb, előre lerak, de nem éri a talajt, és apró fel-le mozgást végzünk, majd a másik lábbal is elvégezzük.

## Csípő körüli izmok nyújtása

1. Álló helyzet, háttal a falnak, lábfejet nekitoljuk a falnak, és feltoljuk, szorosan a falhoz szorítjuk a lábunkat.
2. Álló helyzet, az egyik lábat behajlítjuk, azonos oldali kézzel bokát megfogjuk, sarkot közelítjük a hamstringhez, forszírozása, ha abductioba visszük a lábat.
3. Álló helyzet, térdet behajlítjuk, a sarkot közelítjük a hamstringhez, és a csípőt berotaljuk.
4. Álló helyzet, az egyik lábat hátra megemeljük nyújtva, és keresztbe tesz, adductiot-berotatiot végez, majd a másik lábra is elvégezzük.
5. Álló helyzet, hátra nyújtva megemeljük a lábat kirotaljuk a csípőt, és adductioba visszük, tehát keresztbe a láb, tartjuk a helyzetet.
6. Álló helyzetben, előre nyújtva megemeljük a lábat, magunk előtt kereszteljük, és csípőben berotaljuk.
7. Ülő helyzetben vagyunk, lábak párhuzamosak, a térdet befordítjuk, akár társ is tarthatja.
8. Sarokülésben vagyunk, megtartjuk a helyzetet.
9. Sarokülésből szétcsúsztatjuk a lábakat, fenekünk éri a talajt, majd lefekszünk a hátunkra.
10. Z ülésben helyezkedünk el, egyik lábunk magunk előtt hajlítva, a másik pedig mögöttünk hajlítva, tartjuk a helyzetet.
11. Hason fekvés, két kézzel megfogjuk a bokánkat, fejet és a felső végtagot elemeljük a talajtól, és oda-vissza hintázunk.
12. Hason fekvés, társ segítségével nyújtva megemeljük az egyik lábat, tart, majd a másikkal is elvégezzük.
13. Oldaltfekvés, társ segítségével hátra visszük a lábat, extensioba, és tartjuk, majd a másik lábbal is elvégezzük.
14. Oldaltfekvés, a felül lévő lábat hátra visszük nyújtott helyzetben, kirotaljuk a csípőt, és leengedjük magunk mögé.
15. Oldaltfekvés, a felül lévő lábat nyújtva előre kivisszük, berotatiot végzünk csípőben és leengedjük.