

GÁTIZOM TORNA



6 gyakori hiba & javításuk



HIBA

Rossz izmok
összeszorítása



HELYES

Gátizmok megkeresése, izolálása
a torna megkezdéséhez

HIBA

Erőlködés, levegő visszatartása,
vagy lefelé nyomás



HELYES

Vegyél egy levegőt, és húzd föl a
gátizmaid úgy, hogy az összes
nyílás bezárul

HIBA

Egyéb izmok használata az
izolációs gyakorlatok során

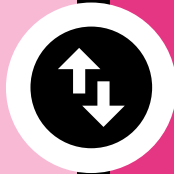


HELYES

A csípő, a fenék és láb
izmai legyenek lazák

HIBA

Rossz kiindulási pozíció



HELYES

Gyenge: gravitációs pozíció
Erős: gravitáció ellen dolgozó gyakorlat

HIBA

Csak izolációs
gyakorlatok végzése



HELYES

Aktivitással integrált gyakorlat
(fejlődés ütemében)

HIBA

Csak a gyors
összeszorítások gyakorlása



HELYES

Gyakorold a gyors és erős összeszorítást, a
hosszan tartó összeszorítást, a megtartott
gyenge szorítást, és a teljes ellazítást