

SPORTOKTATÓI GYAKORLATI KÉRDÉSEK TESTÉPÍTÉS-FITNESS SPORTÁGBAN

1. Mutassa be a mellkas méretének fenntartása és fejlesztése szuperszett gyakorlat (ok) helyes végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, a fogásszélesség és a fogásmód változtatását a gyakorlatban, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
2. Mutassa be a törzs feszítése magas padon csípőtámasszal (gördülő törzsfeszítés), valamint a törzs feszítése magas padon combtámasszal (hipernyújtás) gyakorlatok oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
3. Mutassa be a merev- és nyújtott lábú felhúzás gyakorlatok oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiája, működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, valamint a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
4. Mutassa be a törzs oldalra hajlítása, és a „Jó reggelt” gyakorlat változatait, annak oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, a gyakorlat edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját, Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
5. Mutassa be a törzsforgatás könnyű rúddal, és súlyzó rúddal gyakorlat változatainak (testhelyzet változtatások hatásait) oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
6. Mutassa be a hasprés változatainak, valamint a lábemelést csípőemeléssel vízszintes padon gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

7. Mutassa be felülés ferde padon gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját az izmok gyakorlatban történő működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
8. Mutassa be a hasizomfejlesztést felső csigán kötéllel (harangozás), és változatainak oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
9. Mutassa be a lábemelést nyújtott lábbal, és hajlított térdízülettel állványon oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
10. Mutassa be törzs oldalra hajlítását kézi súllyal, a törzshajlítást magas padon oldalt fekvésben, valamint csigán gyakorlat helyes végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját a gyakorlatban történő működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
11. Mutassa be a törzsforgatás könnyű rúddal vízszintes magas padon hason fekvésben gyakorlat és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját, Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
12. Mutassa be törzsfordítás magas padon (oroszwiszer) hanyatt fekvésben, a talajon ülve, erőkeretben függeszkedve, valamint padon ülve gyakorlatok súlytárcsával (oroszwiszer) oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
13. Mutassa be a vállmelés (vállvonogatás) kézi súllyal, rúddal test előtt és mögött álló helyzetben, valamint ferde padon hason fekvésben oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

14. Mutassa be az előreemelés kézi súllyal, semleges, felső, alsó és beforgatott fogással végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
15. Mutassa be a döntött törzsű oldalemelés kézisúllyal felső, semleges, és semlegesről fogással indítva, hanyintó mozdulattal (kar gyakorlat közbeni kifelé forgatása), valamint a felső csigán kötéllel változatát, oktatását ülő és fekvő helyzetben, valamint a vállgép alkalmazását a delta tövisi részére. Annak ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
16. Mutassa be az oldalemelés állva kézisúllyal változatainak (kézfejállás, padállás, felvett testhelyzet, csigás végrehajtás), valamint a gépen végrehajtott gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, különös tekintettel a tövis feletti izom gyakorlatban történő szerepével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
17. Mutassa be a nyakból nyomás rúddal, az állig húzás rúddal gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját a résztvevő izmok működésének figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
18. Mutassa be a vállról nyomás kézi súllyal változatait, az állig húzás alsó csigán gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
19. Mutassa be a mellről nyomás állva kézi súllyal, rúddal, valamint a mellig húzás rúddal és változatainak oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
20. Mutassa be az oldalemelés állva kézisúllyal, az oldalemelés alsó csigán, az oldalemelés döntött törzssel alsó csigán gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, a lehetséges sérüléseket és azok

kiküszöbölését, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

21. Mutassa be a merevkarú lehúzás felső csigán egyenes rúddal, valamint a merevkarú áthúzás vízszintes padon (pullover) gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
22. Mutassa be a lehúzás felső csigáról széles fogással mellhez, és a lehúzás felső csigáról széles fogással nyakhoz gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
23. Mutassa be a húzódkodás széles fogással, mellhez, és a húzódkodás széles fogással, nyakhoz gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
24. Mutassa be a húzódkodás alsó fogással, és a húzódkodás semleges fogással gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
25. Mutassa be a lehúzás csigán alsó fogással, és a lehúzás csigán semleges fogással gyakorlat helyes végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját! Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
26. Mutassa be evezés döntött törzssel, rúddal alsó-, és felső-, valamint kézisúllyal semleges-fogással gyakorlat, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
27. Mutassa be a T-rudas evezés, valamint a melltámaszos T-rudas evezés különböző módzatai (fogásszélesség, gépi kivitelezés) gyakorlat , ízületi mozgásait, a működő

izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

28. Mutassa be az evezés alsó csigán szűk semleges fogással, az evezés alsó csigán felső (széles) fogással, az evezés alsó csigán, szűk alsó fogással gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
29. Mutassa be a váltott karú csigás egykezes evezés (fűrészelés), és a váltott karú egykezes evezés súllyal (fűrészelés) gyakorlatot, és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
30. Mutassa be a fekvenyomás rúddal vízszintes padon gyakorlat, és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
31. Mutassa be a fekvenyomás rúddal, és kézisúllyal ferde (30⁰-os) padon gyakorlat, és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját az izmok működésének figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
32. Mutassa be a fekvenyomás rúddal „negatív” padon gyakorlat (a fogásszélesség változtatásának tükrében) oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiájának és mozgás-anyagának figyelembevételével, az ízületek egyszerű mozgásait, különös tekintettel az elülső fűrészizom részvételére és fejlesztésére, az oktatás időbeni elhelyezését, valamint edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
33. Mutassa be a mellről összenyomást kézisúllyal vízszintes és dőlt szögállású padon végrehajtott gyakorlat oktatását a könyök vízszintes síkban tartása mellett, valamint az

álló helyzetű súlyösszenyomás gyakorlatok változatait, azok nagy mellizomra ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

34. Mutassa be a tárogatás vízszintes, és dőlt szögállású padon kéziszúllyal, valamint a tárogatás vízszintes padon, alsó csigán, gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

35. Mutassa be a mellgép gyakorlat kartámaszos, kéztámaszos változatának oktatását, a gép mozgását, beállítását, az izomösszehúzódás fajtáját, a kézfejállás, karállás módjait, és annak okait (nők), a gyakorlatnál történő ízületi mozgásokat, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

36. Mutassa be a keresztbe húzás (összehúzás kettős csigán) felső, valamint alsó csigával gyakorlatok oktatását, ízületi mozgásait, egyszerű mozgásösszetevőit különösképpen az elülső fűrészsizom fejlesztése szempontjából. Ismertesse a működő izmok gyakorlat közbeni anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

37. Mutassa be a kéziszúly test középvonali összenyomással végzett mellről nyomás vízszintes és ferde padon gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, a padon való fekvési módok szerinti oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

38. Mutassa be a tolódzkodás állványon (mellre), valamint a szűkfogású fekvőnyomás gyakorlat oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, az izmok gyakorlat közbeni működését, a két gyakorlat közötti alapvető különbségeket, a gyakorlat edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

39. Mutassa be a bicepszgyakorlat állva egyenes rúddal, vállszélességű alsófogással különböző fogásszélességek, és fogásmódok alkalmazásával (valamint nyitott fogás végrehajtásával) gyakorlatokat, valamint a bicepszgyakorlat állva „E-Z” rúddal,

vállszélességű alsó fogással gyakorlat helyes végrehajtásának oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, és edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

40. Mutassa be a bicepszgyakorlat kézisúllyal, (állva-ülve) alsó fogással, valamint a csavart (forgatott) bicepszgyakorlat állva (váltott karú) oktatását, a résztvevő izmok anatómiáját, és a gyakorlatokban való izomrészvételt. Annak az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
41. Mutassa be a bicepszgyakorlat kézisúllyal, valamint semleges fogással (kalapácsos), továbbiakban a bicepszgyakorlat ülve ferde padon kézisúllyal, alsó fogással gyakorlatokat és változatait, ismertesse a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
42. Mutassa be a koncentrált bicepszgyakorlat kézisúllyal (és változatai) (váltott karú) gyakorlat, valamint a csúcsösszehúzás csigán (koncentrált) bicepszgyakorlatot a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
43. Mutassa be a bicepsz gépen (Scott) kétkezes bicepszgyakorlat, a Scott pados bicepsz egyenes rúddal gyakorlat, valamint a Scott pados bicepsz kézisúllyal (váltott karú) gyakorlat és változatait a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
44. Mutassa be az alsó csigás bicepszgyakorlat egyenes fogantyúval, az alsó csigás bicepszgyakorlat csigának háttal állva (csigától való távolság felvétele, csuklóállás, különféle fogantyúk alkalmazásával), valamint alsócsigás bicepszgyakorlat kötéllel oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját!
45. Mutassa be a felső csigás páros bicepszgyakorlat fogantyúval (csúcsösszehúzás), és a sűrű bicepszgyakorlat állva, egyenes rúddal gyakorlat oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

46. Mutassa be a tolózkodás (tricepszből) állványon gyakorlat, valamint a tolózkodás ülve gépen és a tolózkodás egyéb (gép nélküli) változatainak oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
47. Mutassa be a szűkfogású fekvenyomás (tricepszből) vízszintes padon gyakorlat, valamint a szűkfogású fekvenyomás, merevkarú áthúzás összetett (kettős) gyakorlat vízszintes padon oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
48. Mutassa be a tricepszgyakorlat súly fej mögé engedés állva (ülve) egyenes és francia rúddal gyakorlat (a pad szögállásának változtatásával) oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
49. Mutassa be a tricepszgyakorlat súly homlokra engedése ülve vízszintes padon fekvő egyenes és francia rúddal, a (fogásszélességek változtatása ismertetésével) gyakorlat oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
50. Mutassa be a csigás lenyomás felső (és alsó) fogással, egyenes, hajlított, valamint V-fogantyúval gyakorlatokat, és a gyakorlatok különböző fogásmódokkal, fogásszélességekkel végrehajtása oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
51. Mutassa be a felső csigás lenyomás kötéllel és rövid egyenes rúddal gyakorlatot és változatai, valamint az alsó és felsőcsigás tricepsznyújtást kötéllel oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
52. Mutassa be a „Lórúgás” tricepsz gyakorlat kézisúllyal (és csigával) különböző változatainak (kézfej és a könyöktartás) oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

53. Mutassa be a „fordított” (felsőfogású) bicepsz, a csuklójáhlítás tenyér irányba, rúddal, kéziszúllyal, valamint a csuklójáhlítás kézjáti irányba, rúddal, kéziszúllyal és változatai (gépi változatot is) oktatását, a gyakorlat végrehajtásában mőködő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
54. Mutassa be az orsócsonti és síngcsonti irányba történő csuklófeszítést és annak változatai oktatását, a gyakorlat végrehajtásában mőködő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
55. Mutassa be a lábemelés előre alsó csigáról, mandzsettával, valamint a lábemelés előre csípőgépen és a csípőjáhlítás egyéb változatai gyakorlatok oktatását, a gyakorlat végrehajtásában mőködő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
56. Mutassa be a combközéltés alsó csigáról, mandzsettával és sérülésveszélyét, valamint a combközéltő gépben végrehajtott gyakorlat és változatai oktatását, a gyakorlat végrehajtásában mőködő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
57. Mutassa be a lábemelés oldalra alsó csigáról oldaltállásban, mandzsettával, valamint a lábemelés oldalra csípőgépen gyakorlat, valamint ennek fekvő helyzetben talajon végrehajtott változatainak (miniband alkalmazásával) oktatását (csípődelta ismertetésével), a gyakorlat végrehajtásában mőködő izmok anatómiáját az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
58. Mutassa be térdelő helyzetben talajon, valamint padon a váltott lábú lábemelés hátra, nyújtott és jáhlított térdízület mellett súlyterheléssel, álló helyzetű bokamandzsettás lábemelést, és annak gépi végrehajtású változatai oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
59. Mutassa be a térdfeszítés gépen gyakorlat, valamint a „Sissy-guggolás” gyakorlat oktatását (izompólyanyújtás is), a gyakorlat végrehajtásában mőködő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban

előforduló hibákat, sérüléseket és azok elkerülését, és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

60. Mutassa be a guggolás rúddal nyakban (és mellen tartva) gyakorlat, valamint különféle gépeken (Hack állvány, Smith-keret, lábtológép) gyakorlatokat, különböző lábhelyzet és terpesztávolság mellett, oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
61. Mutassa be a felhúzás gyakorlatot, annak végrehajtási változatait, oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
62. Mutassa be a kitörés rúddal nyakban (és mellen tartva) gyakorlatot, annak változatait, valamint kézisúllyal, és súly (rúd) magasban tartással gyakorlat oktatását a lépéstávolság figyelembe vételével, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
63. Mutassa be a kitörés hátra kézisúllyal, kitörés padra lépéssel, kitörés padról lelépéssel, a „rugózó kitörést”, és annak változatait, a kitörés oldal irányba rúd mellen tartásával gyakorlatot, annak változatai, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
64. Mutassa be a törzsemelés magas padon (hipernyújtás) combcsonti, és csípőcsonti padtámasszal, a merevlábú felhúzás, és a „Jó reggelt” gyakorlat oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
65. Mutassa be az álló, az ülő vádli gyakorlat páros lábú és egy lábbal végrehajtott változatát, valamint a térdhajlítás gépen lábháti hajlított bokaízület feszesen tartásával oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását, a gyakorlat edzéstervbe építését!
66. Mutassa be a lábemelést (csípőhajlítást) páros lábbal, és váltott lábbal vízszintes padon nyújtott térdízület mellett súlyterheléssel, valamint csigás szerkezettel, a lábemelést

állványon nyújtott és hajlított térdízület mellett, páros lábbal és „kaszálással” oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

67. Mutassa be a csípőemelést (csípőfeszítést) vízszintes padra merőlegesen hanyattfekvésben padon fejtámasszal zárt lábbal és terpesz felvétellel súlyzórúd csípőízületi elhelyezéssel gyakorlat, és változatainak oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

Ajánlott irodalom: Bogárdi István: A test izomzatának edzése