



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Saját testsúlyos gyakorlatok

Kollárné Kiss Gabriella
Gyógytornász, tanársegéd
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026. február 18.



Milyen előnyei vannak?

- Az edzéseket bárhol és bármikor elvégezheted
- Izomerősítő, állóképességfejlesztő
- Ízületeket, inakat kíméltelesen erősíti
- Mozgáskoordinációra pozitív hatással bír
- Fejleszti a hajlékonyságot, ízületi mobilitást, stabilitási képességet, core izmokat

Kiknek ajánlott?

- Fogyni, erősödni vágyóknak
- Sportolónak
- Gyerekeknek
- Idősebb korosztálynak



Milyen saját testsúlyos gyakorlatok vannak?

1. Húzódzkodás



Milyen saját testsúlyos gyakorlatok vannak?

2. Guggolás



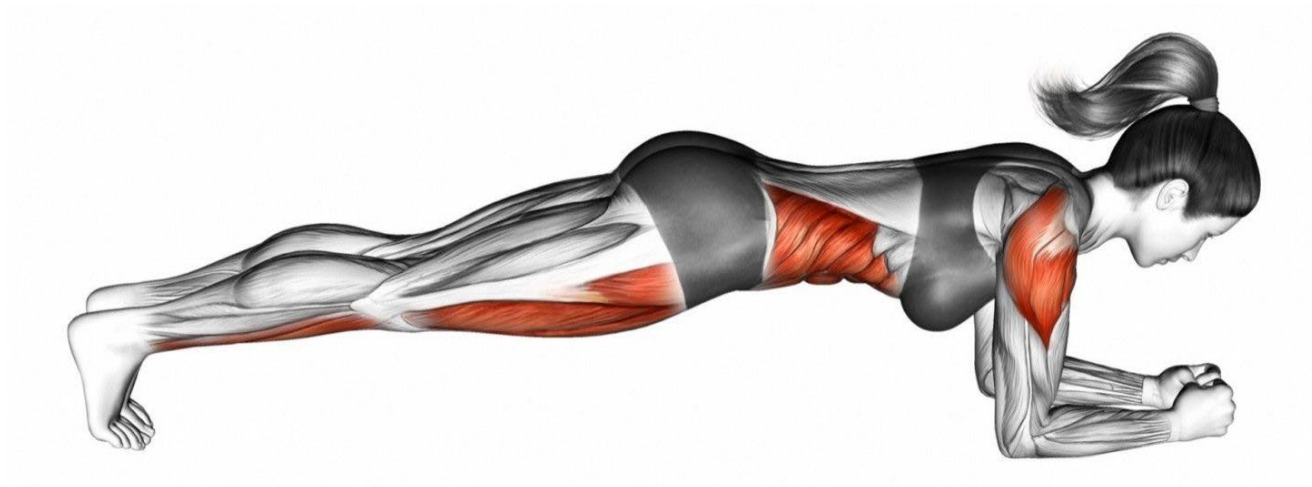
Milyen saját testsúlyos gyakorlatok vannak?

3. Fekvőtámasz



Milyen saját testsúlyos gyakorlatok vannak?

4. Plank





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2026. február 18.