

GERINCTORNA

A tornához biztonságos környezetet teremtsünk, a közelünkben ne legyen olyan eszköz, amit leverhetünk, vagy magunkra dönthetünk.

Az egyes gyakorlatokat annyiszor ismételjük, ahányszor szabályosan, fáradás nélkül kivitelezhetőek. Ez lehet 3-szoros, 5-szörös, vagy 10-szeres ismétlés. A gyakorlatok között szükség esetén rövid szünetet tarthatunk.

Háton fekvő helyzet

A háton fekvő helyzetű gyakorlatokat keményebb ágyon vagy kanapén, de legjobb tornamatracon végezni a földön, amennyiben nem okoz problémát a földre lefekvés és onnan felkelés. Háton fekvésben karok nyújtva a törzs mellett, arccal a plafon fele tekintünk, lábak nyújtva a törzs folytatásában egymás mellett.

1. mély levegőt veszünk orron keresztül, közben zárjuk a lapockákat, kiemeljük a mellkast, majd szájon fújjuk ki a levegőt és lazítunk (ismételjük 3-4szer)
2. bokákkal integetünk, majd körzünk kifele és befele
3. lábfejek visszafeszítésével combot és feneket megfeszítjük, majd mindent lazítunk
4. sarkakkal váltva nyújtózkodunk lefelé
5. karokkal váltva nyújtózkodunk lefelé a törzs mellett
6. jobb kar a fül mellett nyújtva, jobb karral felfelé és közben bal sarokkal lefelé ellentétesen megnyújtózkodunk, majd másik oldallal is
7. lábakat talpra húzzuk egymás után, kis terpesz a lábak között (későbbiekben is talpon maradnak a lábak), két kar a törzs mellett, innen törzset csúsztatva a matracon egyik, majd másik oldalra hajolunk
8. lábak talpon vannak, felváltva kicsúsztatjuk a matracon a lábakat
9. lábak talpon, derekat leszorítjuk a matracba hasizom megfeszítésével és a medence hátra billentésével, majd lazítunk
10. derekat leszorítjuk és egyik majd másik térdet hashoz húzzuk

11. derekat leszorítjuk, az egyik térdet kinyújtjuk a comb folytatásába a levegőben, bokát közben visszafeszítjük
12. derekat leszorítjuk, jobb térdet hashoz húzzuk, majd egyből előre nyújtjuk a lábat, közben bokát visszafeszítjük, utána bal lábbal
13. ellentétes kar-lábat kinyújt a törzs folytatásában a matracon és így nyújtózunk a nyújtott végtagokkal, utána visszahúzzuk és a másik oldallal nyújtózunk
14. derekat leszorítjuk, jobb lábbal biciklizünk előre-hátra, majd bal lábbal
15. talpakat belenyomjuk a talajba és egy mély levegővel megemeljük a medencét a földről, majd lassan csigolyáról-csigolyára gömbölyűen engedjük vissza a földre közben hosszan kifújjuk szájon át a levegőt
16. karok oldalsó középállásban, jobb karral átnyújtózunk balra, fejet is utána fordítjuk, majd cserélünk (a fenekünk közben lent marad a földön, térdek középen)
17. két térdet összezárva kidöntjük jobbra majd balra lassan (vállak lent maradnak a földön)
18. kinyújtjuk egymás után a lábakat a matracon, karokat a fül mellé visszük és megnyújtózkodunk ellentétesen jobb karral és bal sarokkal, majd másik oldallal
19. ugyan ebben a helyzetben egyszerre nyújtózkodunk két karral felfele és két sarokkal lefele, utána visszahúzzuk egyesével a lábakat talpra

Oldalt fekvő helyzet, a térdek hajlítva vannak egymáson, alul lévő kar a fejünk alatt, felül lévő karral magunk előtt támaszkodunk.

20. felül lévő karral nyújtózunk magunk elé, majd könyököt hajlítva hátra húzzuk a törzs mellett, zárjuk hátul a lapockát
21. oldalunkon nyújtva a kar, megemeljük nyújtva a karunkat fül mellé közben mély levegőt veszünk orron be, majd visszaengedjük a kart és szájon kiengedjük a levegőt
22. bokáinkat szorosan összezárva tartjuk és a felül lévő térdet a plafon fele megemeljük, majd leengedjük
23. most a térdeinket zárjuk össze és a felül lévő bokát emeljük meg, majd vissza
24. bokákat zárjuk ismét össze és lent tartjuk a matracon, a két térdet szorosan összezárva megemeljük a plafon fele a hasunkat feszítjük közben, majd lazítunk

25. most a térdék maradnak lent a matracon összezárva és a két bokát szorosan összezárva tartjuk, felemeljük a plafon fele, majd lazítunk
26. felül lévő lábszárunkat megemeljük a plafon fele, a boka és térd maradjon vízszintesen egy vonalban és a medencénk ne forduljon hátra
27. felül lévő lábat törzs vonaláig felemeljük és biciklizünk előre-hátra, hasat feszítjük, hogy a medencénk ne forduljon hátra
28. felül lévő lábat törzs vonaláig felemeljük, hashoz húzzuk térdet, majd törzs folytatásába nyújtjuk lefele és a bokánkat visszafeszítjük
29. felül lévő kart kinyújtjuk fej mellé és a felül lévő lábat a törzs folytatásában lefelé, megnyújtózunk karral fel, sarokkal lefele, majd magunk előtt közelítjük a könyököt és térdet hajlítva

Másik oldalra fordulva megismételjük a gyakorlatokat!

Hason fekvő helyzet, homlokunk alá tegyünk egy kispárnát, hogy az orrunk elérjen alatta és kapjunk levegőt, arccal lefele nézünk. Két tenyerünkön támaszkodunk a vállak alatt, lábak nyújtva egymás mellett a törzs folytatásában.

30. hasat behúzzuk, kiegyenesítjük a derekat, majd lazítunk
31. vállakat hátra húzzuk, úgy, hogy közben a tenyerünk lent marad a matracon, majd lazítunk
32. hasizmot és farizmot megfeszítjük, így nyújtjuk a jobb kart oldalra vállmagasságban, majd visszatesszük és lazítunk, utána a bal karral ugyan így
33. két lábunkat lábujjtámaszra tesszük, innen megemelve kifeszítjük a térdet, majd ellazítunk és lassan visszaengedjük
34. hasizmot és farizmot megfeszítjük, váltva behajlítjuk a térdet úgy, hogy a sarkunkat közelítjük a fenekünkhöz
35. hasizmot és farizmot megfeszítjük és a jobb lábat nyújtva felemeljük, majd lassan leengedjük, utána a bal lábbal
36. jobb térd középhezretig hajlítva van, talpunk a plafon fele néz, elemeljük a hajlított jobb térdet a matracról pár centiméterre, majd visszaengedjük lassan, utána a bal lábbal

Ülő helyzet

Az ülő helyzetben végzett gyakorlatokhoz olyan székre ülünk, ami nem túl magas, de nem is túl alacsony, a talpunk érjen le a talajra és a csípő, valamint térdizületein megközelítőleg derékszögű helyzetben legyenek. A lábak kényelmes terpeszben legyenek lent a talajon, teljes talpunk érjen le a földre, a törzsünket egyenesen tartsuk, arccal előre nézünk, karok nyújtva a törzs mellett.

37. kezeket a combunkra tesszük, hátra csúsztatjuk a kezeket, közben kihúzzuk magunkat, a mellkast kitoljuk előre és mély levegőt veszünk orron, de a fejünket nem hajtjuk hátra, majd visszacsúsztatjuk a térdünk fele a kezeket és domborítjuk a hátunkat, a fejet közben beengedjük előre és kiengedjük a levegőt szájon át
38. egyenes törzssel ülünk, könyökeink hajlítva vannak a törzs mellett, innen hajlítva hátra húzzuk a könyököket, mellkast kitoljuk és mély levegőt veszünk orron, majd előre nyújtjuk a két kart vállmagasságban és kiengedjük a levegőt szájon
39. kezekkel magunk mellett támaszkodunk a széken, jobb kart emeljük fül mellé és felfele nyújtózunk, majd vissza, utána a bal karral nyújtózunk felfele
40. jobb térdet előre nyújtjuk a comb folytatásában, visszaengedjük, utána a balt
41. jobb térdet előre nyújtjuk, megtartjuk és integetünk bokával, leengedjük, utána a bal lábbal
42. jobb lábbal oldalra terpeszbe kilépünk, majd vissza, utána a ballal