

INTIM TORNA

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 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 talpon kis terpeszben egymás mellett.

Gyakorlatok - bemelegítés:

1. nyújtva emeljük a karokat fül mellé, mély levegőt veszünk orron keresztül, majd szájon fújjuk ki a levegőt és lazítunk (ismételjünk 3-4szer)
2. hasizmunkat feszítjük, jobb lábbal biciklizünk előre -hátra, majd a bal lábbal
3. hasizmunkat feszítjük, jobb lábat nyújtjuk előre a comb folytatásában és köröket írunk le kifelé, majd befele, térdünk felfele nézzen végig
4. közepes méretű labdát vagy kispárnát teszünk a térdek közé, beleszorítjuk a térdeket majd lazítunk
5. összeszorítjuk a labdát vagy párnát, tartjuk a szorítást és így nyújtjuk a jobb érdet a comb folytatásába, majd visszaengedjük és lazítunk, utána a bal lábbal
6. kivesszük a labdát vagy párnát és a bokákat összezárjuk, a térdeket pedig nyitjuk terpeszbe, majd összezárjuk
7. bokák zárva egymás mellett, térdeket oldalra kiengedjük és megtartjuk oldalt, innen a lábakat felváltva oldalra nyújtjuk a levegőbe
8. kis terpeszben talpon a két láb, medencénket emeljük magasra közben a has és farizmokat feszítjük

9. jobb láb nyújtva a matracon, bal láb talpon, így ebben a helyzetben emeljük a medencénket és a nyújtott jobb lábat, utána megcseréljük a lábak helyzetét

Gátizom gyakorlatok: a gyakorlatok között, ha érezzük, hogy fáradunk, végezzünk levezető és nyújtó gyakorlatokat is, melyeket lejjebb tüntettük fel.

10. teljes feszítés (továbbiakban 4.szint), majd teljes lazítás, kényelmes lassú tempóban
11. feléig húzzuk fel (továbbiakban 2.szint), majd teljesen ellazítjuk
12. felhúzzuk a 2. szintre, onnan a 4. szintre, majd teljesen ellazítjuk
13. felhúzzuk a 4. szintre, visszaengedjük a 2. szintre, majd teljes lazítás
14. felhúzzuk a 2. szintre, onnan a 4. szintre, majd vissza a 2. szintre és teljesen ellazítjuk
15. felhúzzuk a 2. szintre, onnan a 4. szintre, vissza a 2. szintre, fel a 4. szintre, vissza a 2. szintre, fel a 4. szintre, vissza a 2. szintre majd teljes lazítás (3-szor húztuk fel a 4. szintre)
16. ugyan ez, csak 5-ször húzzuk fel a 4. szintre és csak utána lazítsunk
17. gyors teljes feszítés és lazítás
18. felhúzzuk a 4. szintre és tartjuk 3 másodpercig, majd teljesen ellazítjuk
19. felhúzzuk a 4. szintre és tartjuk 5 másodpercig, majd teljesen ellazítjuk
20. felhúzzuk a 4. szintre és tartjuk 10 másodpercig, majd teljesen ellazítjuk
21. felhúzzuk a 2. szintre és tartjuk 5 másodpercig, majd teljesen ellazítjuk
22. felhúzzuk a 2. szintre és tartjuk 10 másodpercig, majd teljesen ellazítjuk
23. a gátizomzat első felét (húgycső körüli rész) feszítjük, majd lazítunk
24. a gátizomzat hátsó felét (végbél körüli rész) feszítjük, majd lazítjuk

Törökülés: lábakat nem kell szorosan behúzni, laza törökülésbe helyezkedjünk el, kezekkel magunk mögött támaszkodunk

25. teljes gátizomzatot megfeszítjük maximálisan, majd lazítunk
26. a gátizomzat elülső felét feszítjük, majd lazítunk

27. egyenes törzsünkkel előre dőlünk, kezekkel magunk mellett, vagy elöl támaszkodunk és így a gátizomzat hátsó felét feszítjük meg, majd lazítunk

Levezető és nyújtó gyakorlatok: szükség esetén, fáradáskor a gátizom gyakorlatok közé iktassunk be néhány levezető gyakorlatot

28. térdeket felváltva a hasunkhoz húzzuk

29. bokákat összezárjuk a térdeket pedig terpeszbe nyitjuk és zárjuk

30. hashoz húzzuk a jobb térdet, majd a balt is, kezünkkel megfogjuk a térd alatt a lábakat és terpeszbe nyitjuk a hasunkon a két lábat, térdeink hajlítva maradnak, így mély levegőt veszünk orron keresztül a hasunkba, majd szájon át kiengedjük a levegőt

31. négykézláb helyzetbe helyezkedünk el, ha a térdünknek ez a helyzet nem fájdalmas, és ráülünk a sarkunkra, lábak terpeszben legyenek, így mély levegőt veszünk orron keresztül a hasunkba, majd szájon át kiengedjük a levegőt