

## Keringési rendszerünk támogatása – A vénás értorna

Szív és érrendszerünk egészségét jelentős mértékben az életmódunk határozza meg, melynek kulcseleme a fizikai aktivitás. A keringés javításának fiziológiás ingere a mozgás, azaz az izmaink működtetése. Megfelelő gyakorlatok végzésével rendkívül jó hatás érhető el, melynek pozitívuma nem csak a testre; hanem az ember szellemi, mentális egészségére is hat.

A szervezet oxigénellátásához, a tápanyag, víz szállításához, az anyagcsere melléktermékek eltávolításához megfelelő vérkeringésre van szükség. Az érrendszerben keringő vér fő mozgató motorja a szív. Az egész testben kanyargó, és egyre kisebb átmérőjűre ágazó érrendszerben lévő vérmennyiség keringetéséhez, önmagában a szív munkája nem elégséges. Az artériás és vénás erek tulajdonságai, az izmok pumpa effektusa, a légzés során létrejövő negatív mellúri nyomás és a vénákban található billentyű szerű képletek támogatják a szív működését, gátolják a pangást és segítik a vénás visszaáramlást.

A vénák egy jelentős része az izmok között halad így, az izmok aktivitása; mely gyakorlatilag összehúzódások és elernyedések ritmikus változását jelenti, pumpafunkciót eredményez. A vénástornát légzéstechnikával kell kombinálni, mely tovább fokozza a visszaáramlást. A gravitáció szintén befolyásoló tényezőként van jelen. Az áramlás passzív támogathatjuk csupán azzal, ha a lábakat fentebb helyezzük, mint a fejet; a hasúri nyomás csökken, a vér könnyebben jut tovább a szív irányába. A helyes légzéstechnikát a hasi légzés jelenti, mely optimálisabb légzést biztosít. A levegő a tüdő mélyebb részére is eljut, lassabban megy végbe a gázcsere, mely megfelelő széndioxid-oxigén arányt eredményez. Az izomösszehúzódásra és a negatív mellúri hatásra összenyomódott, kiürült vénák, az izom elernyedése után megtelnek a perifériás visszerekben lévő vérrel. A vénák belső falán billentyűk helyezkednek el, melyek akadályozzák a felettük lévő véroszlop visszafelé folyását. A pumpafunkciónak az alsó végtagokon lévő izomcsoportok működésének van fő szerepe a keringés támogatásában. A vénás tornát a gravitációs erő „kikapcsolásával”, azaz hátonfekvő pozícióban végezzük. A vénás értorna gyakorlatai meghatározott sorban követik egymást.

Vénás tornagyakorlatok:

Hátonfekvő helyzetben helyezkedjünk el, lábak nyújtva, karok kényelmesen a törzs mellett.

1. Tegyük az egyik kezünket a rekeszizom környékére és mély levegőt vegyünk be orron, majd szájon át hosszan engedjük ki. A kilégzés legalább 2x olyan hosszan tartson, mint a belégzés, ajkainkkal akadályt képezve a kiáramló levegőnek, mintha egy gyertyát fújnánk el. A levegőt próbáljuk tenyerünk alá venni, vállainkat lazítsuk el. (3x ismétlés)
2. Emeljük fel mind a két karunkat a fülünk mellé, közben mély levegőt vegyünk be orron, majd ahogyan hozzuk le a törzs mellé a karokat, hosszan engedjük ki szájon át. (3x ismétlés)
3. Farizom összeszorítás és lazítás. (5x ismétlés)
4. Térdhajlatainkat feszítsük le, a lábfejeket feszítsük fölfelé pipába, majd lazítsuk el. (5 x ismétlés)
5. Integessünk váltva bokából, pipáljunk-spicceljünk a lábfejeinkkel fel-le. (8x ismételjünk)
6. Húzzuk talpra váltva a lábainkat, majd csúsztassuk ki előre nyújtásba az egyiket és húzzuk vissza talpra (váltva ismétlegessük 8x)
7. Az egyik lábbal biciklizzünk a levegőben, míg a másik láb talpon marad. (jobbal és ballal is 8 tekerés)

(+ megjegyzés: Gyakori hiba, hogy a gyakorlatok végzése közben lélegzetvisszafojtva koncentrálnak. • A gyakorlatok alatt a levegőt ne tartsuk vissza, a szájat enyhén nyissuk ki, a levegőt mélyen a hasba vegyük)

8. Mindkét lábunk talpon, majd nyújtsuk ki a comb folytatásában fölfelé az egyik lábat, és tegyük vissza talpra. (váltva 8-8 nyújtás).
9. Ugyanígy nyújtsuk ki az egyiket, tartsuk meg a lábszárat a levegőben eközben integessünk bokából fel-le. (jobbal és bal lábbal is 8x)
10. Az egyik láb talpon, a másikat csúsztassuk ki sarkon előre teljesen nyújtott helyzetbe, a térdünk és a nagylábujjunk felfelé nézzen a plafon irányába, majd ezt a helyzetet megtartva (anélkül, hogy kifordítanánk a lábszárunkat) csúsztassuk ki oldalra a lábszárat, majd vissza középre. (8x ismételjük, majd 8x a másik lábbal ugyanígy)
11. Mindkét láb talpon, kicsi terpeszben, innen az egyik láb sarkával érintsük meg a másik térdet és tegyük le vissza talpra. (váltva ismételgessük 8x)
12. Az egyik láb talpon, a másikat csúsztassuk ki sarkon előre teljesen nyújtott helyzetbe, majd emeljük meg nyújtva az egész lábszárat a plafon irányába és engedjük vissza le. (4x ismételjük, majd 4x a másik lábbal)
13. Az előző gyakorlatot ismételjük meg azzal a különbséggel, hogy a lábszár emelése és leengedése közben folyamatosan integessünk a lábfejünkkel fel-le. (4x ismételjük, majd 4x a másik lábbal)
14. Mindkét láb talpon, emeljük meg a medencénket és vissza engedjük le. (5x ismételjük)