

Nyak-váll-gerinc 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 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 tornamatracra végezni a földön, amennyiben nem okoz problémát a földre lefekvés és onnan felkelés. Háton fekvésben a két láb talpon egymás mellett kényelmes távolságban, talpak párhuzamosak egymással, karok nyújtva a törzs mellett, arccal a plafon fele tekintünk.

1. vállakat hátra húzzuk, beleszorítjuk a matracba
2. jobb karral lefele nyújtózunk a lábunk irányába, közben fej és törzs nem mozdul el
3. alkarokat magunk előtt összekulcsoljuk, így megemeljük és egészen a fejünk fölött hátra engedjük
4. az összekulcsolt alkarokat vállmagasságig előre emeljük, könyökeink a plafon fele néznek és innen jobbra húzzuk el a karokat, majd balra
5. karok nyújtva a törzs mellett, majd ujjainkat lazán összekulcsoljuk és előre körzünk a kezekkel, majd hátrafele, lassú de nagy köröket írunk le
6. karok nyújtva a törzs mellett, jobb kart nyújtva fül mellé emeljük és megnyújtózunk felfele, közben a bal karral megnyújtózunk lefele, majd lazítunk és egyszerre megcseréljük a karok helyzetét
7. két kart egyszerre emeljük nyújtva fül mellé, majd visszaengedjük törzs mellé
8. karokat oldalon át nyújtva visszük fül mellé
9. karok nyújtva a plafon fele, tenyereink egymás fele néznek, innen oldalra nyújtva kiengedjük a karokat vállmagasságban

10. arcunkat lassan jobbra majd balra fordítjuk

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 térdízületein 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.

11. karok nyújtva a törzs mellett, vállakkal hátrafele körzünk, lassú nagy köröket írunk le

12. alkarokat magunk előtt összekulcsoljuk és így jobbra lassan körzünk a karokkal, majd balra

13. kezünket az oldalunk mentén felcsúsztatjuk a hónaljunkig, majd vissza leengedjük

14. könyökünket hajlítjuk, hüvelykujjak a vállakhoz érnek, innen a könyököket előre felemeljük, majd leengedjük

15. könyökünket hajlítjuk, hüvelykujjak a vállakhoz érnek, innen a könyököket oldalra kiemeljük majd leengedjük

16. könyökök derékszögben hajlítva a törzs mellett, könyökünk szorosan a törzshöz van zárva, kezeket innen a hasunkra fektetjük, majd kivisszük oldalra, de könyökünk a törzs mellett marad

17. könyökök derékszögben hajlítva a törzs mellett, innen a könyököket hajlítva hátra húzzuk, közben mellkast előretoljuk, majd előre nyújtjuk vállmagasságban a két kart

18. könyökök derékszögben hajlítva a törzs mellett, innen a jobb kezünkkel előre nyújtózunk, közben a bal könyököt hajlítva hátra húzzuk, törzs is forduljon

19. ujjakat mellkasunk előtt lazán összekulcsoljuk, innen jobbra előre kinyújtjuk a karokat, vissza mellkashoz húzzuk, majd balra előre kinyújtjuk

20. karok nyújtva a törzs mellett, innen karokat nyújtva fül mellé fölemelni, majd nyújtva leengedni

21. karok elől nyújtva vállmagasságban, tenyerek egymás fele néznek, nyitni oldalra a két kart nyújtva

22. karok nyújtva törzs mellett, innen oldalon át fül mellé emelni a nyújtott karokat

23. karok nyújtva a törzs mellett, innen tarkóra tenni a kezeket, majd leengedni

24. kezek a combon, innen hátra csúsztatjuk a kezeket a combunkon, közben kihúzzuk magunkat mellkast előre tolva, majd előre csúsztatjuk a kezeket a combunkon, közben fejet előre hajtjuk, domborítjuk a hátat
25. egyenes törzssel ülünk, kezek a combon, arcunkat jobbra majd lassan balra fordítjuk
26. egyenes törzssel ülünk, kezek a combon, arccal végig előre nézünk, közben a fejünket lassan jobbra majd balra döntjük, törzsünkkel ne dőljünk oldalra