

Ezzel a kellemes, könnyed átmozgató tornával az otthonunk biztonságában is karbantarthatjuk testi-lelki egészségünket. A gyakorlatsor elsősorban idősebb korosztály számára készült, ülésben végezhető feladatokból áll, csak egy székre lesz hozzá szükségünk! Mindenki annyit végezzen a gyakorlatokból, amennyi jól esik, a feltüntetett ismétlésszámok csak irányadók!

Jó tornázást, jó egészséget kívánok mindenkinek!

Üljünk le egy karfa nélküli székbe. Lehetőség szerint olyan ülőhelyet keressünk, hogy előttünk, és a két oldalunk mellett legyen egy-egy méter távolság, hogy minden feladatnál kényelmesen elférjünk. A szék ne legyen túl magas, vagy túl mély, amikor ülünk, a csípőnk és a térdünk is derékszöget zárjon be. Az összes gyakorlatnál figyeljünk a légvételünkre, hogy hosszú, és mély legyen, de a legfontosabb légző gyakorlatoknál ezt külön kiemeltem.

A feladatok végzése közben párhuzamos lábfejekkel, kis terpeszben üljünk, egyenes háttal, úgy, hogy nem dőlünk hátra a háttámlára.

1. A két tenyerünket tegyük az combjainkra. Vállakat hátra húzzuk, hátul közelítjük egymáshoz a lapockáinkat, majd lazítunk. Ismét közelítjük a lapockákat, majd lazítunk. Ismételjük tízszer.
2. Tenyereket előre csúsztatjuk a combokon a térdek felé, közben domborítjuk a hátunkat, majd visszacsúsztatjuk a tenyereket a csípőnk irányába, kihúzzuk magunkat. Amikor domborítunk, fújjuk ki szánkron át a levegőt, majd orron át mélyen beszívjuk, és közben kihúzzuk magunkat. Ismételjük nyolcszor, majd fordítsuk meg a légzés irányát, domború háttal szívjuk be a levegőt, majd mikor kihúzzuk magunkat, akkor fújjuk ki szánkron át. Így is ismételjük nyolcszor.

3. Egyenes háttal ülünk, vállakkal körzünk hátrafelé nagyokat. Minden vállkörzésnél közelítsük hátul a lapockákat. Ismételjük tízszer, majd előre is körzünk tízszer.
4. Két kezünket tegyük vállra, tartsuk is ott. Két könyökünket előre emeljük, vállmagasságig, majd visszavisszük törzs mellé. 10-15 ismétlésszámot végezzünk.
5. Kezeinket megtartjuk a vállakon. Két könyökünket most oldalra emeljük, szintén vállmagasságig. Ismételjük a mozdulatot 10-szer, majd megtartjuk vállmagasságban a könyököket. Elől közelítjük őket, ha tudjuk, összeérintjük, közben domborítjuk a hátunkat, majd oldalra nyitjuk, kihúzzuk magunkat, lapockákat is megpróbáljuk hátul összezárni. Ha tudjuk, kössük össze a mozdulatot a légvétellel is. Ötször ismételjük úgy, hogy domború háttal szívjuk be a levegőt, majd megfordítjuk, és domborításnál engedjük ki.
6. Kezeket még mindig tartjuk a vállainkon. Jobb karral felnyújtózunk plafon felé, kicsit dönthetjük a törzsünket balra, majd vissza tesszük a vállunkra. Bal karral is ugyanígy felnyújtózunk plafon felé, majd vissza vállra. Itt is figyeljünk a légvételre, mindig akkor szívjuk be a levegőt, mikor magasra nyújtózunk, majd lazításnál kiengedjük. Ismételjük 10-15-ször a mozdulatot.
7. Elengedjük a vállakat, összekulcsoljuk magunk előtt az ujjakat. Két kezünket (összekulcsolt ujjakkal) mellkasra tesszük, majd megnyújtózunk előre. Próbáljuk minél messzebbre nyújtózni a levegőben, kicsit előredönteni a törzsünket is, majd visszahozzuk középre. 8-10 ismétlést végezzünk.
8. Ugyanígy megnyújtózunk plafon felé is a kulcsolt kezekkel, majd vissza mellkasra, szintén 8-10 ismétléssel.
9. Kulcsolt kezekkel 6 irányba is fogunk körözni, ha tudjuk, minden irányban tízszer ismételjük a körzést. Magunk előtt, előre körzünk nagyokat, minden körzésnél nyújtsuk a karokat (1), majd ugyanígy

visszafelé (2). Óramutató járásának irányában körzünk (3), majd ellentétes irányban is (4), végül körzünk magunk előtt, mintha lekvárt kevernénk a nagy fazékban(5), és ugyanígy, a másik irányban is megkeverjük(6)!

10. Csípőn tartjuk a kezeket, egyenes háttal ülünk. Két lábunkat lábujjhegyre, majd sarokra állítjuk, gördítjük előre-hátra, hússzor.
11. Jobb lábat előre nyújtjuk a levegőben, próbáljuk teljesen kinyújtani a térdünket, közben figyeljünk a hátunkra, hogy ne dőljünk hátra a háttámlára. 15-20x előre nyújtjuk a lábunkat, majd nyújtva megtartjuk, és lábfejünkkel, bokánkkal integetünk 15-20-at. Bal lábunkkal ugyanígy.
12. Kulcsolt kezekkel nagyokat körzünk előre, és közben a jobb lábbal biciklizünk a levegőben. Kössük össze a két mozdulatot, egyszerre körzünk és biciklizünk. Ismételjük 10-15-ször, és ha tudjuk, jól esik, akkor hátrafelé is ugyanígy körzünk, és biciklizünk. Bal lábbal is ismételjük.
13. Jobb térdet hashoz húzzuk, kulcsolt kezekkel megérintjük a térdünket. Utána előre nyújtjuk a levegőben a lábunkat, nyújtjuk a térdünket, pipál a lábfej és közben a kulcsolt kezeket felnyújtjuk a plafon irányába. Majd ismét magunk előtt érintjük a térdünket, végül megnyújtózzunk. Mindkét oldalra ismételjük 8-10-szer a gyakorlatot.
14. Két karunkat kinyújtjuk magunk mellé, majd kényelmesen megnyújtózzunk plafon felé. Mélyen beszívjuk orron át a levegőt a nyújtózás közben, majd hosszan kiengedjük szánkron át, és úgy eresztjük le a karokat. 5-10-szer ismételjük, közben próbáljuk mélyíteni a légvételeket.
15. Kezeinket a hasunk felső részére, az alsó bordák határára tesszük. Jó mélyen szívjuk be a levegőt orron át úgy, hogy közben érezzük, ahogy a tenyereinket szinte elnyomja a hasunk előre. Majd hosszan, szánkron át kifújjuk. Közben figyeljünk rá, hogy csak a

légvétellel irányítsuk ezt a mozgást, a törzsünk közben nem mozdul. 10-15 mély légvétellel zárjuk a gyakorlatsort.

Remélem mindenki élvezte a mozgást!