

TORNAGYAKORLAT SOROK

Légző gyakorlatok

*Napi 1x, gyakorlatok ismétlése 6-8 x,
testhelyzet: kényelmes ülő-, félig ülő*

1. Kezeinket hasunkra tesszük. Szájon át kifújuk a levegőt, majd orron át jó mély levegőt szívunk, közben kezünk alatt a hasunk emelkedik, majd lassan visszahúzzuk a hasat és nyugodtan kiengedjük a levegőt szájon át.
2. Kezek hason maradnak. Orron át szakaszosan, szippantgatva vegyük a levegőt, szintén a has emelkedjen, telítsük tüdőt, amennyire csak tudjuk, majd szájon át kifújuk az egészet (kezünkkel kicsit rányomhatunk a hasunkra).
3. Orron át mély levegőt szívunk hasba, benntartjuk pár pillanatig, majd pőfékelve, P hangokat mondva fújuk ki szakaszosan az összes levegőmennyiséget, amit csak tudunk. Préseljük ki hasunkból az összes levegőt, melyet a tenyerek hasra nyomásával segíthetünk.
4. Helyezzük a kezeket a mellek alá, a bordaívekre. Húzzuk be a hasat, tartsuk is behúzva, majd orron át mély levegőt szívunk a tüdők oldalsó részébe, szélesen laposan tágítjuk a mellkast. Érezze, hogy feszülnek a bordái. Majd a tenyerekkel a mellkasra oldalról rányomva szájon át kifújuk a levegőt.
5. Egyik kezünk mellkason, másik hason van. Húzzuk be a hasat és orron át mellkasunkba vegyünk mély levegőt, benntartjuk, és anélkül, hogy kifújnánk áttoljuk a benntartott levegőt a hasba (kidomborítjuk a pocakot), majd lassan behúzzuk a hasat, így visszatoljuk a benntartott levegőt a mellkasba, végül szájon át nyugodtan kiengedjük egészet.

Arctorna

*Javaslat: a gyakorlatokat az arc krémezése és átmasszírozása után
tükör előtt végezzük el lehetőleg naponta egyszer. Gyakorlatok ismétlése 6 – 8 x*

1. Húzzuk fel szemöldökünket, ráncoljuk a homlokunkat, majd lazítunk.
2. Húzzuk össze szemöldökünket, majd lazítunk.
3. Ráncoljuk ismét a szemöldököt, de szemünket is húzzuk jól össze, majd lazítunk.
4. Csukjuk le szemünket, és szemhéjunkat kicsit nyomjuk rá a szemgolyó felszínére, majd lazítunk.
5. Húzzuk fel orrunkat, fintorgunk, majd lazítunk.
6. Próbáljuk tágítani – szűkíteni az orrnyílásunkat.
7. Felső és alsó ajkunkat szorítsuk össze, majd lazítunk.
8. Csücsörítünk az ajkakkal, majd lazítunk.
9. Csücsörítünk, majd ezt megtartva elhúzzuk jobbra – balra az összehúzott ajkainkat, jól átmozgatjuk, majd lazítunk.
10. Felső ajkunkat felhúzzuk, „vicsorítunk”, majd lazítunk.

11. Alsó ajkunkat lebiggyesztjük, majd visszahúzzuk.
12. Mosolygunk (fogsorunk ne látsszon).
13. Széthúzzuk a szájzugokat, mutatjuk fogsorunkat („vigyorgunk”).
14. Levegőt szívunk mindkét arcfelünk mögé, majd lazítunk.
15. Levegőt szívunk az arcok mögé, felfújjuk őket, majd eltoljuk jobbra – balra a levegőt, majd kiengedjük, lazítunk.
16. Levegőt szívunk az arcok mögé, felfújjuk őket, majd felső – alsó ajkunk mögé tologatjuk felváltva folyamatosan, majd lazítunk.
17. Átmozgatjuk az álkapsunkat, mintha nagy falatot rágnánk mindkét irányban.
18. Álkapsunkat enyhén nyitott ajkak mellett elhúzzuk jó szélesen jobbra – balra.
19. Nyelvünkkel kinyomjuk jobb, majd bal arcfelünket, utána belülről átsimítjuk nyelvvel az arcok belsejét lazításképpen.
20. Nyelvvel simítsuk végig a felső fogsor belső oldalát jobbról-balra, balról-jobbra, majd simítsuk végig a felső fogsort a külső oldalon is.
21. Az alsó fogsort simítsuk most a nyelvvel először belülről, aztán kívülről egyik oldalról a másikra és vissza.
22. Dugjuk ki a nyelvünket, majd húzzuk vissza.
23. Toljuk előre és fel a nyelvünk hegyét, mintha az orrunkat akarnánk érinteni.
24. Toljuk előre és le a nyelv hegyét, mintha az álunkat érintenénk.
25. Nyissuk az ajkak, amennyire csak lehet és eközben simítsuk körbe az ajkak a nyelvvel négyszer egyik irányban, négyszer pedig vissza, másik irányban is.
26. Próbáljuk végigmondani az ábécéből a magánhangzókat, főleg a hosszú magánhangzókra koncentráljunk, jól mozgassuk közben át az ajkak.
27. Mondogassuk egymás után Ó-Á, Ó-Á....
28. Mondogassuk egymás után NÍ- NÓ, NÍ-NÓ....
29. Fogjunk két kiskanalat, a nyelvükkel vagy saját két ujjunk ujjbegyével húzzuk szét feszülésig a szájzugokat, tartsuk 5 másodpercig majd lassan visszaengedjük és lazítunk.

A nevetés, a vidámság, az éneklés mind jó hatású az arc-, és mimikai izmoknak.

Kézfunkciót javító torna

(tornaeszköz nélkül)

Javaslat: a gyakorlatokat asztalnál ülve, a könyököket az asztallapon megtámasztva végezzük.

Hetente 3 – 4x, a gyakorlatokat 6 – 8x ismételje

Kiinduló helyzet: könyökök asztalon megtámasztva, tenyerek az asztallapra fektetve helyezkednek el.

1. Könyököket behajlítjuk, úgy hogy a hüvelykujjunk közeledjen a vállak felé = tenyerek egymás felé néznek, majd visszanyújtjuk az alkarokat az asztalra, tenyereket letesszük.
2. Tenyerünket felfordítjuk plafon felé könyök, csukló nem mozdul, csak alkarból fordítjuk fel, majd visszafordítjuk a tenyeret az asztallapra és lazítunk.
3. Figyeljünk arra, hogy az alkarok tengelye és a középső ujj egy vonal mentén helyezkedjen el. Ebben a helyzetben leszorítjuk a tenyereket az asztallapra, mintha csuklóból hajlitanánk, majd lazítunk.

4. Óvatosan elcsúsztatjuk a tenyereket a kisujj, majd a hüvelykujj felé lassan.
5. Lassan hátraemeljük a tenyereket, alkarunk maradjon az asztalon, ne emelkedjen el, majd visszatesszük lassan az asztalra.
6. Egyik tenyerünket fektessük másik kezünk hátára. A fenti csukló hátrafesztés a feladat, miközben a másik kézzel próbálunk a mozdulatnak ellenállni, mozgás közben leszorítani a kezet. Ha kész, váltsunk és végezzük el a gyakorlatot másik kézzel is.
7. Tenyerünket húzzuk az asztallapon magunk felé könyökhajlítással egészen addig, amíg az ujjak vége az asztal pereméig nem ér, itt egy kicsit leszorítjuk az asztal szélénél az ujjak végét, jól megnyújtjuk őket, majd visszacsúsztatjuk a tenyereket a kiinduló helyzetbe könyöknyújtás révén.
8. Ujjainkat terpesztjük, jól széthúzzuk, majd zárjuk (hüvelykujjról se feledkezzünk el). Próbáljuk meg a középső ujjat nem elmozdítani, ahhoz képest csúsztassuk oldalra a többi ujjat.
9. Ujjak most lazán egymás mellett vannak. Elemeljük mindkét kézen egyszerre a hüvelykujjakat az asztalról, majd vissza letesszük őket, ezután a mutatóujj következik ugyanígy, majd sorban végig haladunk a feladattal a kisujjig.
10. Tenyerek továbbra is asztalon, egyenesen, tengelyben tartjuk a kezeket. Hüvelykujjakkal lépünk ki oldalra, majd folytassuk a mutató és a többi ujjal a lépegetést egyesével a hüvelykujj irányába. Ha kisujj is megvolt, akkor lépegetünk visszafelé az ujjakkal sorban egyesével.
11. A feladat hasonló a fentihez, azzal a különbséggel, hogy elindulunk a hüvelykkel oldalra lépünk, de egyben vissza is. Ismétlünk hatszor, oda-vissza léptetve a hüvelykujjat, jó magasra, ívben emelve. Oldalállásban állunk meg és folytatjuk a mutatóujjal az ide-oda ívben, magasra lépegetést, majd a középső, a gyűrűs és a kisujj következnek.
12. Egyenesen tartjuk a csuklót és az egyik kéz hüvelykujját, a másik kéz segítségével (mutatóujj) hátrafesztjük 5 másodpercig, majd elengedjük és lépünk a mutatóujjra, majd megcsináljuk a hátrafesztést mindegyik ujjunkkal, ha megvan, áttérünk a másik kezünkre, ott is ugyanez a feladat.

Kiinduló helyzet: kisujjszélre fordítjuk a kezeket, könyökök még mindig az asztalon megtámasztva helyezkednek el. Itt is figyelni arra, hogy a csukló egyenes maradjon, a tenyerek az alkarok egyenes folytatásába legyenek!

1. Kisujjunk oldalát beleszorítjuk az asztalba, alkarunk ne mozduljon, ne emelkedjen, majd lazítunk.
2. Széttérpesztjük az ujjakat, jól széthúzzuk őket egymástól, majd lassan összezárjuk őket.
3. Kezeket a kisujj oldalán csúsztatva próbáljuk csuklóból behajlítani, majd lassan hátrafesztíteni, utána vissza középhelyzetbe, majd lazítunk.
4. Hüvelykujjainkat közelítsük kisujjaink töve felé, majd visszanyújtjuk őket.
5. Hüvelykujjat mutató ujj mellé zárjuk, majd vissza kiemeljük oldalra.
6. Csak a hüvelykujj végső percét próbáljuk hajlítani.
7. Csuklóra szintén figyelve, próbáljuk az ujjakat összeérinteni egy pontban, majd nyújtjuk őket vissza.

Kiinduló helyzet: támasszuk meg könyökeinket az asztalon, és hajlítsuk be őket annyira, hogy az alkarok majdnem függőlegesen álljanak, lássuk a kezeinket. Mindkét csukló egyenesen áll, kezek az alkar vonalában helyezkednek el.

1. Képezzünk a hüvelykujjak és a mutatóujjak révén karikát, majd nyújtuk vissza az ujjakat egyenesen, folytassuk tovább az összes ujjal elvégezve a gyakorlatot, figyelve arra, hogy a hajlításokat, mindig kövesse a teljes nyújtás is.
2. Szintén az ujjak szembe helyezése a feladat, de most nyújtva érintjük a hüvelyket és a mutatót, majd sorban a többit is.
3. Érintsük össze az ujjbegyeket egy pontban, vagy legalább közelítsük őket, majd nyújtuk teljesen vissza őket.
4. Tartsuk egyenesen a csuklót, ujjakat. Csak a hüvelykujjakat közelítsük kisujjunk felé, majd húzzuk vissza.
5. Egyenes csukló mellett hajlítsuk nyújtva az ujjakat, „tetőt” képzünk, hüvelykujj nem dolgozik, majd visszanyújtjuk őket, ameddig csak tudjuk.
6. Tartsuk egyenesen a kezeket. Csak az ujjak végét hajlítjuk egyszerre, mintha szatyor fülét fognánk, majd lassan visszanyújtjuk.

Kiinduló helyzet: tenyereket érintsük össze, könyökökön támaszkodunk.

1. Tenyereket, ujjakat tartsuk zárva, próbáljuk meg csuklóból eltolni, hátrafeszíteni egyik-másik kezünket folyamatosan, majd lazítunk.
2. Most szintén összezárva tartjuk a kezeket, de most kisujj illetve hüvelykujj felé próbáljuk meg elmozdítani a kezeket, anélkül, hogy szétnyílnának nagymértékben a tenyerek.
3. Összeszorítjuk a tenyereink alapját, majd lazítunk.
4. Egymáshoz nyomjuk az ujjak végét, majd lazítunk.
5. Tenyerek zárva vannak. Próbáljuk csak az ujjakat hátrafeszíteni, egyik kezünkkel elnyomjuk a másik ujjsort, majd lazítunk.
6. Szemben lévő ujjakat a hüvelykujjtól kezdve folyamatosan a kisujjig haladva egyesével elemelgetjük egymástól, majd visszaengedjük őket (haladunk ujjról-ujjra).
7. Összezárt ujjakat nyitjuk és zárjuk, a szemben lévő ujjak segítik egymást.
8. Összekulcsoljuk az ujjakat. Próbáljuk egyesével ebből a helyzetből egymásra helyezni, kinyújtani az ujjakat hüvelykujjtól kisujjig sorban egymás után.
9. Az egyik tenyerünket csúsztassuk lejjebb a másik kezünkön úgy, hogy az ujjak alapját támasszuk meg a másik kezünk ujjainak végével, vagyis az ujjak végétől számított második ízületi sor szabadon maradjon. Hajlítsuk rá a szabadon maradó ujjizületeket a támasztó ujjakra, majd utána nyújtuk őket vissza. Figyeljünk rá, hogy a mozduló kéz csuklója egyenesen álljon végig a gyakorlat során.
10. Ugyan az a feladat, mint az előbb, csak nem az ujjak alapját támasztjuk meg a másik kezünkkel, hanem az ujjak középső ízületeit is, és így próbáljuk a tornázó kéz utolsó, kicsi ízületeit ráhajlítani a támasztást végző ujjakra.

Kiinduló helyzet: fektessük a kezeket kézhátra az asztallapra, tenyerek felfelé néznek.

1. Próbáljuk hüvelyk kivételével a többi ujjat nyújtva behajlítani, majd visszaengedjük őket az asztalra.
2. Csak az ujjak utolsó két percét húzzuk be tenyérpárnánkhoz, majd nyújtuk vissza. „Minta szatyrot fognánk”

3. Próbáljuk hüvelyk és kisujjat elemelni és zárni magasan, majd kifeszítjük őket és hüvelykujjal megpróbáljuk érinteni az asztallapot.
4. Mutató és kisujj begyét próbáljuk a tenyér felett a levegőben összeérintetni, ha nem megy, hüvelykujjal segítsük a mutatót odatolni kisujjhoz, majd lazítunk.

Végül lazításképpen fektessük fel az alkarokat az asztalra és kulcsoljuk össze a kezeket, tenyerek törzs felé néznek. Óvatosan, nem nagyon erőteljesen, egyenes csukló mellett húzzuk szét az ujjakat, majd lazítunk és megismételjük párszor. Csak az végezze a gyakorlatot, akinek jól esik!

Nyak - vállöv - válltorna

Háton fekvés: Karok törzs mellett nyújtva. Lábak is kényelmesen egymás mellett nyújtva.

1. Vállakat hátrahúzzuk, leszorítjuk őket a talajra, kiemeljük a mellkast, közben zárjuk hátul a lapockánkat, majd lazítunk.
2. Mindkét karunkat teljes hosszában leszorítjuk (válltól egészen a csuklókig), majd lazítunk.
3. Karokat rézsútosan törzsünk mellé helyezük nyújtva. Tenyereket felfelé fordítva leszorítjuk a karokat teljes hosszukban, kiemel a mellkas, zár a lapocka, majd lazítunk.
4. Vállakat fül felé húzzuk, majd jól megnyújtózunk mindkét karral lefelé, ekkor nyakkal jól megnyújtózunk álat leszegve, tarkót a szivacs felé nyomva.
5. Ezt végezhetjük felváltva is, egyik vállat húzzuk fel fül felé, füllel pedig közeledjünk a vállhoz, miközben másik vállal és karral jól megnyújtózunk térd felé.
6. Mindkét kar törzs mellett. Vállövekkel nagy körzést kezdünk hátrafelé, miközben karok végig a tornaszivacson pihennek, azok nem mozdulnak. Előrefelé is mozgassuk át ugyanígy.
7. Próbáljuk arcunkat lassan elfordítani jobbra, eközben bal oldali vállat leszorítani a szivacsra, majd lassan átfordulni arccal balra, eközben pedig jobb vállat leszorítani.
8. Próbáljuk a szivacson csúsztatva a tarkót elhajlítani a nyakat balra, bal fül közeledik bal vállhoz, eközben nyújtózzunk jobb karral térd irányába törzs mellett. Megcsináljuk a gyakorlatot ellenirányba is. Nyakhajlítás jobbra, jobb fület vállhoz közelítjük, bal karral pedig nyújtózzunk lefelé törzs mellett.
9. Óvatosan próbáljuk megemelni a nyakat, fejet az ágyról, óvatosan hajlítsuk a nyakat, vállak maradjanak pihelve a szivacson vagy matracon.
10. Mindkét tenyeret helyezük a hasra, úgy hogy a könyökök derék mellett maradjanak. Szorítsa le mindkét könyökét a szivacsra, emelje kicsit hozzá a mellkast, majd lazítunk.
11. Szintén az előző könyökleszorítás a feladat, de közben próbáljuk vállból kinyitni a karokat, úgy, hogy a könyökök derék mellett maradjanak, tenyerek pedig plafon, illetve ég felé néznek. Majd lassan fektessük vissza a tenyereket hasra.
12. Mindkét kar törzs mellett. Ebből a helyzetből hajlítsuk be a könyököket, azaz érintsük kezekkel a vállakat. Ez a kiinduló helyzetünk. Csúsztassuk ki a könyököket oldalra vállmagasságba, majd lassan húzzuk vissza a felkart törzs mellé.
13. Ugyanez a kicsúsztatás a feladat, mint az előbb, de közben oldalhelyzetben megállunk. Mindkét kart szorítsuk hátra, jó erősen lefelé a szivacsba, tartsuk pár másodpercig, majd lazítunk.
14. Szintén az előző karleszorítás a feladat, a könyökök továbbra is a vállak magasságában vannak. Leszorítjuk mindkét könyököt a szivacsra, majd elemeljük a felkart a

szivacsról (kezek vállon) és mellkas előtt megpróbáljuk zárni, vagy legalábbis közelíteni őket, majd újra leengedjük őket oldalra.

15. Babatartásba helyezük a karokat (karok vállmagasságban oldalra nyújtva az ágyon vannak, onnan mindkét könyököt hajlítjuk, kézhátak felfekszenek az ágyra). Ezt a helyzetet megtartva mindkét kart leszorítjuk az ágyba, majd lazítunk.
16. Ugyanez az alaphelyzet. Karokat leszorítjuk, majd a lefeszítést tartva könyökeinket folyamatosan húzzuk derekunk felé, ha elértük a derekat, kezdjük visszacsúsztatni a karokat babatartásig.
17. Tegyük mindkét kezünket tarkóra. Szorítsuk le a könyököket az ágyra, emeljük ki a mellkast, majd lazítunk.
18. Nyújtsuk fel mindkét karunkat fül mellé. Nyújtózkodjunk meg vállból egyik – másik karral felváltva.
19. Mindkét karunkat felnyújtjuk plafon felé mellmagasságban. Megnyújtózunk egyik – másik karral, meghúzzuk a vállakat, majd oldalra hozva a könyököket, vállmagasságban letesszük felkarokat a talajra, kézhátak a vállakhoz közelednek, illetve érintik azt. Felkarokat leszorítjuk a talajba, kiemel a mellkas, majd kezdjük előlről nyújtózással.
20. Alkarokat összekulcsoljuk. Felhozzuk a karokat fej fölé kinézünk alattuk, közben mély levegőt szívunk, majd visszahozzuk törzs elé és lazítunk.
21. Alkarokat továbbra is átkulcsolva tartjuk, mellmagasságig felhozzuk a karokat, onnan elvisszük őket jobbra, majd balra fejünkkel utána fordulunk.
22. Alkarokat összekulcsolva tartva, nagy körzést indítunk vállból, karok segítik egymást egyik, majd másik irányba.
23. Hasunkon összekulcsoljuk a kezeket. Arc előtt emelve próbáljuk meg felvinni a karokat fej fölé, jól nyújtsa meg a vállakat, majd visszahozzuk az összekulcsolt kezeket hasra.
24. Ugyan az a feladat, mint az előbb, de most nem arc előtt, visszük a kezeket fej fölé, hanem nyújtott könyökkel emeljük a kart vállból egészen hátra fej fölé, és ugyanígy nyújtva engedjük le has elé, mintha harangoznánk.

Oldalfekvés: Kényelmesen helyezkedjen el: alul lévő kar fül, fej alatt támaszkodik, felül lévő kar a törzsre fektetve nyújtva pihen. Mindkét lábat kényelmesen hajlítsa be.

1. Felül lévő karral próbáljunk megnyújtózni a törzsön tartva a kart a térd irányába, lefelé, majd lazítunk.
2. Ugyanaz, mint az előző gyakorlat, de próbáljuk hozzáemelni a nyakat, fejet is, úgy hogy törzs vonalában emelkedjen a fej karral pedig továbbra is a combon csúsztatva térd irányában nyújtózunk.
3. A felül lévő kar tenyerét vigyük tarkóhoz, az alul lévő kart is így helyezzük el. Próbáljon jól összegömbölyödni, behúzni a fejet könyökök közé és szinte a hasat érinteni a könyökökkel. Eztán nyissuk ki a helyzetet, próbálja a felül lévő karját nyitni, könyökét fordítsa ki jól magasra, arcával pedig kövesse a mozgást.
4. Könyökök arc előtt zárva, tenyerek továbbra is tarkón. Felül lévő könyökkel forduljon ki, teljesen törzs mögé, hátra, egész felső gerincszakasz csavarodjon, arcával most is kövesse könyöke mozgását.

Ülés: Székre ülünk. (lehet támlás, de jobb lenne támla nélküli) Karok törzs mellett lógnak. Egyenesen tartjuk magunkat. Lábszárak függő legesen állnak, lábfejek párhuzamosak, előre néznek.

1. Mindkét kezünk combon pihen vagy törzs mellett lóg. Próbáljunk megnyújtózni fejtetővel felfelé, álat szegjük le, mintha a tarkót hátratolná egy párnába vagy a tenyerembe. Minden nyaki nyújtózás alkalmával vállakat lehúzzuk, karok törzs mellett talaj felé nyújtózzanak.
2. Karok lógnak törzs mellett. Próbáljunk lógó karokkal lassan vállövvel nagy körzést indítani hátrafelé, majd vissza előre felé (8-8).
3. Bal vállat és bal fület közelítsük egymáshoz, jobb karral nyújtózzunk törzs mellett lefelé. Majd jobb váll és fülközelítés következik, miközben bal karra nyújtózzunk lefelé.
4. Tegyük a tenyereket a combokra. Könyökök kényelmesen hajlítva. Csúsztassuk a tenyereket a combon a térd felé egészen a bokáig és közben törzsből előrehajlunk teljesen, fejet jól behúzzuk karok közé, majd visszahúzódnak egyenes tartásba, kezeket is felhúzzuk combtőig, könyököket egészen törzs mögé húzzuk, kiemeljük a mellkast, felpillantunk plafon felé, mély levegőt szívunk orron át mellkasba, majd lazítunk.
5. Tegyük kezeket csípőre, illetve combhajlathoz. Emeljük ki a mellkast, húzzuk hátra mindkét vállat és könyököt, pillantsunk felfelé, majd húzzuk előre a könyököket, kicsit gömbölyödjünk, arccal talaj felé fordulunk, behúzzuk a fejet mellkas felé, majd kezdjük előlről.
6. Kezek maradnak csípőn és lassan indítsunk törzsfordítást jobbra, miközben arccal is fordulunk azaz szemmel követjük a jobb könyök mozgását. Majd lassan indulunk ellenirányba, balra is, és arccal bal könyök után fordulunk.
7. Kezeket vigyük törzs mögé. Kézhátakat fektessük a fenékre. Kezeket hátul átfogjuk. Próbáljunk lefelé fenék mögött jól megnyújtózni a karokkal miközben kiemeljük a mellkast és jól hátrahúzzuk a vállakat, majd lazítunk, de kulcsolás marad fenék mögött.
8. Mindkét kéz szintén törzs mögött. Próbáljuk átfogni őket és lassan felcsúsztatni a kezeket a háton ameddig csak megy, a könyököket pedig közben oldalra emeljük ki, majd léassan visszaengedjük a kezeket törzs mögé.
9. Mindkét kéz szintén átkulcsolva törzs mögött. Próbálja meg elemelni a kezeket a fenéktől hátra, amennyire csak megy, majd lassan visszaengedjük a fenékre.
10. Vigyük karokat törzs elé és kulcsoljuk át a könyököket. Az átkulcsolt karokat emeljük lassan fej fölé, majd lassan engedjük vissza has elé.
11. Továbbra is összekulcsolva tartjuk az alkarokat. Mellmagasságig megemeljük őket, és lassan elvisszük őket jobbra, törzsből is fordulunk utána, arccal követjük a karokat, majd lassan átvisszük a karokat balra szintén követjük szemmel a mozgást és törzsből is csavarodunk.
12. Próbáljunk az összekulcsolt karokkal lassú nagy körzőmozgást indítani jobbra, majd négy kör után vissza másik irányba, balra is.
13. Mindkét kézzel érintsük meg a vállakat. Emeljük ki oldalra mindkét könyököt ameddig csak megy, majd engedjük lassan vissza törzs mellé.
14. Kezek továbbra is vállon. Egyik könyököt vigyük, emeljük ki előre, másik könyököt vigyük hátra törzs mögé. Arccal mindig kövessük a hátralendülő könyököt.
15. Kezek vállakon, ha nem fájdalmas végezzünk lassú hátrakörzést vállakból mindkét karral egyszerre.
16. Emeljük ki a könyököket oldalra vállmagasságig, tartsuk meg itt és feszítsük jól hátra, majd próbáljuk arc előtt közelíteni a könyököket. A kar hátrafeszítésekor pillantsunk magasra, a könyökök arc előtt zárásakor húzzuk be fejünket karok közé, gömbölyödjünk.
17. Mindkét kar törzs mellett lóg. Nyújtott könyökkel, vállból végezzünk ki- és beforgatást folyamatosan, egyszer tenyér, egyszer pedig a kézhát nézzen előre.

18. Tegyük mindkét kezét hasra, könyökök derék mellett legyenek. Lassan tárjuk ki a karokat, fordítsuk ki a vállakat, emeljük ki a mellkast, tenyereket előre nézzenek, könyökök derék mellett maradnak.
19. Karok törzs mellett lógnak. Törzsből kicsit egyik oldalra elhajlunk, kar nyújtva lóg törzs mellett. Próbáljuk csak a kart súlyánál fogva ingatni előre – hátra, csak néhány cm-es mozgás legyen, majd oldalara – és a törzs felé mozgatjuk. Utána kicsi körzést indítsunk a karokkal. Figyelni kell arra, hogy a kar a saját súlyánál fogva lógjon, teljesen hagyjuk ellazulni és úgy ingassuk, aktívan ne mozgassuk.

Erőstő alsóvégtag torna

Heti 3-4 x, gyakorlatok ismétlése: 8 – 10 x

Háton fekvés

Kiindulás: Karok törzs mellett nyújtva. Lábak is kényelmesen egymás mellett nyújtva.

25. Szorítsuk össze a farizmot jó erősen, tartsuk egy kicsit, majd lazítunk.
26. Feszítsük meg a combok elülső részét, azaz térdeket jól megfeszítjük, közben lábfejeket pipálva hátrahúzzuk, majd lazítunk.
27. Szorítsuk a sarkakat a talajba, mintha hajlítanánk a térdeket, majd lazítunk.
28. Nyújtózkodjunk meg a lábakkal, csípőből toljuk nyújtva lefelé egyik – másik lábunkat folyamatosan.

Kiindulás: karok kényelmesen törzs mellett, lábakat talpra húzzuk.

29. Húzzuk talpra a lábakat, sarkakat leszorítjuk, lábfejeket közben kicsit hátrahúzzuk, majd lazítunk.
30. Térdek közé labdát vagy párnát helyezünk. Összeszorítjuk a térdeket, majd lazítunk. A labda összenyomását, és elengedését végezhetjük két ütemben is.
31. Térdek között még mindig labda vagy párna van. Egyik lábat térdből felnyújtjuk a levegőbe, combok egy magasságban maradnak (amikor a térd teljes nyújtásban van a lábfejeket pipába, hátrafeszítjük), majd lassan behajlítjuk a térdet, és talpra tesszük a lábat. Feladatot megismételjük másik lábbal is.
32. Ugyanaz térdnyújtás a feladat, mint az előbb, de most a nyújtás során arra kell figyelni, hogy a talpunk közben befelé legyen fordítva, térdek között pedig folyamatosan tartsuk a labdát. Ismétlünk másik lábbal.
33. Szintén egyik lábunkat térdből levegőbe nyújtjuk, tartjuk a labdát, combjaink egy magasságban vannak. A nyújtott lábunkat hátrafeszített lábfejjel megtartjuk a levegőbe, és oldalról belenyomogatjuk a labdába, majd hajlítjuk a térdet és pihenünk.
34. Talpon vannak a lábak. Egyik térdünket a sarok csúsztatásával kinyújtjuk a talajra, lábfejet hátrafeszítjük pipába, majd lassan visszahúzzuk a lábat talpra szintén sarokcsúsztatással. Másik lábbal megismételjük.
35. Talpon vannak a lábak. Egyik térdünket hashoz húzzuk, visszatesszük talpra, majd másik lábbal ugyanígy.
36. Mindkét láb marad talpon. Egyik térdet hashoz húzzuk, ott megtartjuk, fölhúzzuk mellé a másik térdet. Derekat leszorítva tartjuk, és lassan közelítjük a lábakat a talaj fölé, de nem tesszük le, hanem lassan húzzuk vissza a térdeket pocak felé, majd ismétlünk a lassú közelítést a talaj fölé és a felhúzást legalább hatszor.
37. Kiindulás ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál, de itt már váltott lábbal végezzük a gyakorlatot tehát amíg engedjük az egyik talpat talaj fölé, addig húzzuk a másik térdet has felé. Így végezzük a gyakorlatot folyamatosan.

38. Egyik majd másik lábat ismét hashoz húzzuk. Mindkét térdet és bokát zárva tartva, indítsunk csípőből lassú csavargató mozdulatokat jobbra balra folyamatosan, miközben lassan közelítjük a talpakat a talaj felé.
39. Talpról indulva egyik térdet húzzuk hashoz, lassan húzzuk mellé a másikat is. Egyik láb marad hasnál, másikat próbáljuk kinyújtani a talaj fölé, tartsuk meg ott pár másodpercig, majd lassan visszahúzzuk pocakhoz. Ugyanezt a gyakorlatot elvégezzük másik lábbal is.
40. Ugyan az a feladat, mint az előbb, annyi kiegészítéssel, hogy a talaj fölé kinyújtott lábat megtartjuk, de mielőtt visszahúznánk hashoz, csípőből, nyújtott térdel meg kellene emelni a lábat magasra, majd lassan visszaengedni talaj fölé legalább 4x ismételve és csak ez után befejezni a gyakorlatot. Ismételjük másik lábbal is.
41. Szintén talpról indulunk, egyik lábunk hashoz húzva van, kezekkel kulcsoljuk át a térdet, másik lábbal pedig indítsunk bicikliző mozgást előre felé legalább négy nagy kört lassan, majd hátrafelé is ugyanennyit. Ha elvégeztük a gyakorlatot egyik lábbal, ismételünk másikkal.
42. Talpra húzva és kisterpeszben vannak lábak. Megemeljük a fenekünket, medencénket, megtartjuk, majd lassan visszaengedjük a szivacsra.
43. Az előbbi medenceemelési feladat, de meg kellene tartani, nem engedjük le, és eközben nyitni és zárni kellene a térdet folyamatosan legalább nyolcszor. Figyeljünk arra, hogy eközben ne süllyedjen le a medencéje.
44. Megemeljük a feneket és fenntartjuk, eközben egyik-másik talpat emeljük el a talajról, vagyis közelítsük egyik másik térdet a hashoz felváltva.
45. Szintén a medence megemelése és megtartása a feladat, mialatt egyik, majd másik térdet nyújtjuk előre. Próbáljuk teljesen kinyújtani a térdet a levegőbe, bokát pedig pipába hátrafesztíteni.
46. Utolsó medenceemelési gyakorlatunk. Emeljük fel a feneket és egy kis boltívet rajzolva oldalirányba tegyük le egyik kezünk mellé. Onnan lassan emeljük meg és szintén egy teljes ívet lerajzolva vigyük át a feneket a másik oldalra és ott tegyük le. Hat-nyolc emelés erejéig ismételjük a mozdulatokat folyamatosan.

Kiindulás: egyik láb nyújtva, másik talpon.

47. A nyújtott lábat térd közelítéssel hashoz húzzuk és utána kinyújtjuk az egész lábat a szivacs fölé néhány centiméterrel, kicsit itt megtartjuk, majd húzzuk a térdet újból hashoz és kezdjük előlről. Másik lábbal ismétlünk.
48. A nyújtott lábat megemeljük a másik comb magasságáig, lábfej végig pipában legyen, majd lassan visszaengedjük a szivacsra, ha meg tudjuk tartani, akkor csak a szivacs fölé. Ismétlés másik lábbal.
49. A nyújtott lábat, melynél a lábfejet hátrafesztve tartjuk kivisszük oldalra terpeszbe, térd végig felfelé nézzenek és nyújtva legyenek, majd visszahúzzuk középre. Ismétlés másik lábbal.
50. A nyújtott lábbal lassú bicikliző mozgást indítunk előre felé nagy körökkel, majd ellenkező irányban, hátrafelé is. Másik lábbal ugyanígy.
51. A nyújtott lábat csípőből kidöntjük (kifordítjuk), a térd végig nyújtva legyen, boka pedig pipában hátrafesztve. Ezt a lábállást megtartva emeljük a lábat csípőből így kifordítva a másik comb magasságáig, majd lassan talaj fölé leengedjük és kezdjük újból az emelést. Ismétlünk másik lábbal is.
52. A nyújtott lábat megemelve rajzoljuk a levegőbe sarokkal 1-től 16-ig a számokat. Jó nagy ívben mozgassuk a lábat egészen a talaj fölé leengedve, majd magasra is megemelve. Ismétlés másik lábbal.

53. A nyújtott lábbal dolgozva, bokát visszafeszítve indítsunk lassú körző mozgást csípőből. Sarokkal rajzoljuk a karikákat a levegőbe, térd végig nyújtva legyen. Kicsi karikával indulunk egyre nagyobbak felé, majd ha fárad a láb egyre kisebb karikarajzolással zárjuk a gyakorlatot.

A gyakorlatokat a lábak pozícióját felcserélve másik lábbal is elvégezzük.

Oldalt fekvés: Kényelmesen hajlítva vannak egymáson a lábak. Alul lévő kar fejünk alatt. Felül lévő kar törzs előtt támaszkodik tenyéren.

1. Felül lévő lábunkkal lefelé, karunkkal pedig lefelé jól megnyújtózunk, majd lazítunk.
2. Felül lévő lábunkat hashoz húzzuk, majd kinyújtjuk a törzs vonalában.
3. Lábak kényelmesen hajlítva fekdjenek egymáson. A felül lévő lábat a hajlított helyzetben nem változtatva egyszerűen csak megemeljük csípőből (térd és sarok is emel), majd lassan visszatesszük a pihenő lábra. ("kutyapiliső" mozdulat)
4. Mindkét láb kényelmesen hajlítva. A felül lévő térdet megemeljük, csípőből kicsit kifordítjuk a lábat, bokák zárva maradnak (de törzsből ne dőlünk utána), majd ott megtartva az alul lévő térdet is utána emeljük, és az összezárt térdeket együtt engedjük le a talajra.
5. Kinyújtjuk a felül lévő lábat a törzs folytatásában. Ebből a helyzetből megemeljük oldalra, majd lassan leengedjük. Pár ismétlés után nehezítésként végezhetünk apró pici rugózásokat is a magasban lévő lábbal még inkább felfelé törekedve.
6. A felül lévő lábbal biciklizést indítunk előrefelé lassú, nagy körök rajzolásával, majd hátrafelé is.
7. A felül lévő lábat megtámasztjuk a másik láb előtt a talajon. Az alul lévő lábat kinyújtjuk. Ezt az alul lévő lábat kellene megemelni a talajról, megtartani pár másodpercig, majd lassan visszaengedni.

A fenti 7 gyakorlatot másik oldalra fordulva is elvégezzük.

Hason fekvés: kezek homlok alatt, kényelmesen támaszkodunk, lábak egymás mellett nyújtva.

1. Megfeszítjük a farizmot, tartjuk kicsit a szorítást, majd lazítunk.
2. Lábfejeket lábujjra támasztjuk, térdeket jól megfeszítjük, majd lazítunk.
3. A nyújtott lábakat lazán kidöntjük csípőből, majd befelé forgatva megfeszítjük. Ismétljük párszor.
4. Kicsúsztatjuk nyújtva a lábakat terpeszbe, közben feneket jól megfeszítjük, majd visszahúzzuk őket középre és lazítunk.
5. Egyik lábat kicsúsztatjuk terpeszbe, ott megtartjuk és a másik lábat melléhúzzuk. Figyeljünk arra, hogy közben ellenoldali medencénk ne emelkedjen el a talajról. Majd egyesével visszahúzzuk a lábakat a kiinduló helyzetbe. Másik irányba ismétlünk.
6. Egyik lábunkat térdből behajlítjuk, lábszárat annyira közelítjük a combhoz, amennyire csak megy, majd lassan visszanyújtjuk a talajra. Másik lábbal is elvégezzük a feladatot.
7. Egyik lábat nyújtva csípőből hátraemeljük, elemeljük a talajról, majd lassan visszaengedjük, és másik lábbal ismétlünk.
8. Váltott lábbal folyamatosan nyújtózkodjon csípőből, majd lazítunk.

Kondicionáló, erősítő torna

(tornaszer nélkül)

Javaslat: ágyon, matracon vagy szivacson tornázzon fekvő testhelyzetekben
Hetente legalább 3 x 30 perces torna javasolt,
de leginkább a napi 20-30 perces torna lenne szükséges,
a gyakorlatokat 8 – 10x javasolt ismételni.

Kiinduló helyzet: háton fekvő testhelyzet, karok kényelmesen törzs mellett nyújtva, lábak is nyújtva egymás mellett.

1. Hátrahúzzuk a vállakat, kiemel a mellkas, zárnak a lapockák, majd lazítunk.
2. Felhúzzuk mindkét vállat fülünk felé, majd nyújtózunk velük és a karokkal is törzs mellett lefelé.
3. Felfelé emeljük a vállakat az ágyról, gömbölyítjük a hátunkat, majd lassan visszahúzzuk őket hátra, kiemel a mellkas, majd lazítunk.
4. Lassan vállkörzést indítunk előre felé, karok közben törzs mellett maradnak, majd utána ellenkező irányban, hátrafelé is.
5. Egyik vállat fül felé húzzuk, másikkal nyújtózunk lefelé, utána cserélünk, váltogatjuk őket folyamatosan.
6. Nyújtva helyezkednek el a karok törzs mellett, leszorítjuk a karokat válltól a csuklóig teljes hosszában, majd lazítunk.

Kiinduló helyzet: hátonfekvés, behajlítjuk a könyököket, vállhoz hozzuk a kezeket, lábak nyújtva egymás mellett. Kezekben javasolt lenne egy-egy 0,5 l-es üdítőszüveget tartani, melyet teletölt vízzel: ezeket azoknál a gyakorlatoknál használja, melyeket panasz nélkül végre tud hajtani ezzel a kis „súlyzóval”.

1. Felkarokat beleszorítjuk az ágyba, kiemeljük a mellkast, utána rögtön felemeljük a könyököket az ágyról előre felé, magasra, kezek vállnál maradnak, utána visszaengedjük a karokat a szivacsra és ismét kezdjük előlről.
2. Falkarokat odaszorítjuk törzsünk oldalához (kezek a kiinduló helyzet szerint vállnál maradnak), majd elengedjük, lazítunk.
3. Vigyük ki a könyökből hajlított karokat vállmagasságig oldalra, majd húzzuk őket vissza törzs mellé.
4. Csúsztassuk ki a karokat vállmagasságig, majd innen közelítsük a könyököket egymás felé mellmagasságban, törzsünk előtt, majd vigyük vissza őket oldalra és tegyük le.
5. Indítsunk lassú körző mozgásokat vállból mindkét karral, kezek még mindig vállnál vannak, könyök hajlítva. Ha egyik irány megvolt, végezzük el a körzést másik irányba is.

Kiindulás: hátonfekvés, könyököket visszanyújtjuk az ágyra, nyújtva helyezkednek el a karok törzs mellett. A fent említett súlyzókat, most is a kezekben kellene fogni.

1. Hajlítjuk felváltva a könyököket, húzzuk be a kezeket vállhoz, majd nyújtjuk őket folyamatosan. Kezekben vannak a 0,5 l-es üvegek. Ha nehezíteni akarunk, akkor a felkart nem a szivacson megtámasztva tartjuk, hanem a szivacsról enyhén elemelve pár cm-rel a talajról, és így végezzük a gyakorlatokat.
2. A kiindulásnak megfelelően helyezkedünk el, tenyerek lefelé néznek, súly a kézben. Most a tenyereket felfordítjuk a plafon felé, könyökök mozdulatlanul maradnak, majd visszafordítjuk a talaj felé.

3. Letesszük a súlyokat. Tenyereket beleszorítjuk az ágyba, mintha csuklónkat hajlítanánk, majd lazítunk.
4. Alkarok maradnak mozdulatlanul, tenyereket elcsúsztatjuk kisujj, majd hüvelykujj felé, lassan, majd vissza középre.
5. Alkarok szintén ne mozduljanak, kézfejeket, húzzuk hátra, emeljük el a szivacsról, majd lassan engedjük vissza.
6. Fogjuk a kezekbe a 0,5 l-es üvegeket. Könyököket hajlítva tegyük a tenyereket a hasunkra. Anélkül, hogy a könyököt elmozdítanánk, tenyereket vigyük plafon felé, vállból fordítsuk ki, tárjuk szét a karokat, majd visszafordítjuk őket a hasunkra, pihenünk.
7. Kiindulásban leírtak alapján fekszünk. Nyújtott karjainkat (kezekben a súlyzóval) fül mellé felemeljük, egészen hátra, itt megtartjuk őket és felváltva megnyújtózzunk, majd lassan visszaengedjük őket nyújtva a szivacsra.
8. Most oldalra visszük ki a karokat nyújtva egészen fül mellé (ha megy), majd visszahozzuk őket törzs mellé. Arra kellene törekedni, hogy a karmozgásokat, ne csúsztatva végezzük, hanem a szivacs síkja felett, folyamatosan megtartva a karokat.
9. Vállmagasságig kivisszük oldalra a karokat, itt megállunk, majd innen behozzuk nyújtva a karokat és a mellkas előtt összeérintjük a kezeket (melyekben végig fogjuk a súlyzót), majd lassan visszaengedjük a karokat vállmagasságba és lazítunk.
10. Hajlítsuk a könyököt és hozzuk a kezeket vállhoz, innen indulva felváltva nyújtjuk a karokat vállmagasságban a levegőbe, mintha bokszolnánk, majd lazítunk.
11. Tegyük a kezeket (benne a súlyzóval) a hasunkra. Indítsunk két karral egyszerre nagy köröket a levegőbe, törzsünk előtt rajzoljuk őket. Lassan nagy köröket rajzoljunk, majd lazítunk.
12. Mellmagasságban nyújtjuk fel a karokat a levegőbe és váltott karral nyújtózzunk felfelé, húzzuk meg egyiket másikat folyamatosan, majd lazítunk.

Kiindulás: karok nyújtva a törzs mellett helyezkednek el, lábak is egymás mellett nyújtva.

1. Megfeszítjük a farizmot, megtartjuk egy kicsit, majd lazítunk.
2. Jól megfeszítjük a combok elülső részét, leszorítjuk a térdhajlatokat, lábfejeket pipálva hátrahúzzuk, majd lazítunk.
3. Leszorítjuk mindkét sarkat az ágyba, mintha hajlítanánk a térdeket, majd lazítunk.
4. Megnyújtózzunk felváltva csípőből egyik-másik lábbal folyamatosan a térdeket végig nyújtva, a lábfejeket pedig végig pipálva tartjuk.

Kiinduló helyzet: Talpra húzzuk a lábakat és megtartjuk őket ebben a helyzetben.

1. Leszorítjuk mindkét sarkat a szivacsba, majd lazítunk.
2. Egyik térdünket hashoz húzzuk, visszatesszük talpra, majd másik lábbal ugyanígy.
5. Mindkét láb marad talpon. Egyik térdet hashoz húzzuk, ott megtartjuk, fölhúzzuk mellé a másik térdet. Derekat leszorítva tartjuk, és lassan közelítjük a lábakat a talaj fölé, de nem tesszük le, hanem lassan húzzuk vissza a térdeket pocak felé, majd ismételjük a lassú közelítést a talaj fölé és a felhúzást legalább hatszor.
6. Kiindulás ugyanaz, mint az előző gyakorlatnál, de itt már váltott lábbal végezzük a gyakorlatot tehát amíg engedjük az egyik talpat talaj fölé, addig húzzuk a másik térdet has felé. Így végezzük a gyakorlatot folyamatosan.
7. Egyik majd másik lábat ismét hashoz húzzuk. Mindkét térdet és bokát zárva tartva, indítsunk csípőből lassú csavargató mozdulatokat jobbra balra folyamatosan, miközben lassan közelítjük a talpakat a talaj felé.

8. Talpról indulva egyik térdet húzzuk hashoz, lassan húzzuk mellé a másikat is. Egyik láb marad hasnál, másikat próbáljuk kinyújtani a talaj fölé, tartsuk meg ott pár másodpercig, majd lassan visszahúzzuk pocakhoz. Ugyanezt a gyakorlatot elvégezzük másik lábbal is.
9. Ugyan az a feladat, mint az előbb, annyi kiegészítéssel, hogy a talaj fölé kinyújtott lábat megtartjuk, de mielőtt visszahúznánk hashoz, csípőből, nyújtott térdel meg kellene emelni a lábat magasra, majd lassan visszaengedni talaj fölé legalább 4x ismételve és csak ez után befejezni a gyakorlatot. Ismételjük másik lábbal is.
10. Szintén talpról indulunk, egyik lábunk hashoz húzva van, kezekkel kulcsoljuk át a térdet, másik lábbal pedig indítsunk bicikliző mozgást előre felé legalább négy nagy kört lassan, majd hátrafelé is ugyanennyit. Ha elvégeztük a gyakorlatot egyik lábbal, ismételünk másikkal.
11. Talpra húzva és kisterpeszben vannak lábak. Megemeljük a fenekünket, medencénket, megtartjuk, majd lassan visszaengedjük a szivacsra.
12. Az előbbi medenceemelési feladat, de meg kellene tartani, nem engedjük le, és közben nyitni és zárni kellene a térdeket folyamatosan legalább nyolcszor. Figyeljünk arra, hogy közben ne süllyedjen le a medencéje.
13. Megemeljük a feneket és fenntartjuk, közben egyik-másik talpat emeljük el a talajról, vagyis közelítjük egyik másik térdet a hashoz felváltva.
14. Szintén a medence megemlése és megtartása a feladat, mialatt egyik, majd másik térdet nyújtjuk előre. Próbáljuk teljesen kinyújtani a térdet a levegőbe, bokát pedig pipába hátrafeszíteni.
15. Utolsó medenceemelési gyakorlatunk. Emeljük fel a feneket és egy kis boltívet rajzolva oldalirányba tegyük le egyik kezünk mellé. Onnan lassan emeljük meg és szintén egy teljes ívet lerajzolva vigyük át a feneket a másik oldalra és ott tegyük le. Hat-nyolc emelés erejéig ismételjük a mozdulatokat folyamatosan.
16. Lábak talpon. Térdek közé törölközőt, vagy kispárnát teszünk, legjobb megoldás azonban egy rugalmas gumilabda lenne. Szorítsuk össze a térdeket, tartjuk szorítva, majd lazítunk.
17. Lábak még mindig talpon. Szétdöntjük csípőből a lábakat oldalra, azaz a térdeket jól szétnyitjuk, majd visszahúzzuk őket középre és zárjuk.
18. Mindkét láb talpon. Egyik lábat térdből felnyújtjuk a levegőbe, lábfejet jól hátrafeszítjük, combok egy magasságban maradjanak, majd visszahajlítjuk a lábat térdből és talpra letesszük. Másik lábbal ugyan így.

Kiindulás: karok kényelmesen törzs mellett nyújtva, egyik láb talpon, másik láb nyújtva.

1. A nyújtott lábat térd közelítéssel hashoz húzzuk és utána kinyújtjuk az egész lábat a szivacs fölé néhány centiméterrel, kicsit itt megtartjuk, majd húzzuk a térdet újból hashoz és kezdjük előlről. Másik lábbal ismétlünk.
2. A nyújtott lábat megemeljük a másik comb magasságáig, lábfej végig pipában legyen, majd lassan visszaengedjük a szivacsra, ha meg tudjuk tartani, akkor csak a szivacs fölé. Ismétlés másik lábbal.
3. A nyújtott lábat, melynél a lábfejet hátrafeszítve tartjuk kivisszük oldalra terpeszbe, térdek végig felfelé nézzenek és nyújtva legyenek, majd visszahúzzuk középre. Ismétlés másik lábbal.
4. A nyújtott lábbal lassú bicikliző mozgást indítunk előre felé nagy körökkel, majd ellenkező irányban, hátrafelé is. Másik lábbal ugyanígy.
5. A nyújtott lábat csípőből kidöntjük (kifordítjuk), a térd végig nyújtva legyen, boka pedig pipában hátrafeszítve. Ezt a lábállást megtartva emeljük a lábat csípőből így

kifordítva a másik comb magasságáig, majd lassan talaj fölé leengedjük és kezdjük újból az emlést. Ismétlünk másik lábbal is.

6. A nyújtott lábat megemelve rajzoljuk a levegőbe sarokkal 1-től 16-ig a számokat. Jó nagy ívben mozgassuk a lábat egészen a talaj fölé leengedve, majd magasra is megemelve. Ismétlés másik lábbal.
7. A nyújtott lábbal dolgozva, bokát visszafeszítve indítsunk lassú körző mozgást csípőből. Sarokkal rajzoljuk a karikákat a levegőbe, térd végig nyújtva legyen. Kicsi karikával indulunk egyre nagyobbak felé, majd ha fárad a láb egyre kisebb karikarajzolással zárjuk a gyakorlatot.

Oldalt fekvés: Kényelmesen hajlítva vannak egymáson a lábak. Alul lévő kar fejünk alatt. Felül lévő kar törzs előtt támaszkodik tenyéren.

8. Felül lévő lábunkat hashoz húzzuk, kicsit összegömbölyödünk, majd kinyújtjuk a törzs vonalában és kiegyenesedünk.
9. Felül lévő lábat nyújtva megemeljük a törzsünk folytatásaként, felül lévő nyújtott karunkkal pedig nyújtózunk közben lefelé combunk oldalán, majd lassan visszaengedjük magunkat.
10. Felül lévő lábunkkal lefelé, karunkkal pedig lefelé jól megnyújtózunk, majd lazítunk.
11. Lábak egymáson fekszenek. Felül lévő kezünket tarkóra tesszük. Felül lévő lábunkat csípőből kifelé forgatjuk, bokákat zárva tartjuk, könyökünkkel is kifelé fordulunk, utána nézünk, majd visszazárjuk karunkat, lábunkat.
12. Karunk törzs oldalán fekszik. Megnyújtózkodunk a felül lévő karral lábunk felé, lefelé, közben kicsit elemeljük fejünket is, törzsünkkel hajolunk felfelé, majd lassan visszaengedjük magunkat.
13. Tarkóra tesszük a felül és az alul lévő kezünket is. Könyököket közelítjük, gömbölyödünk a háttal, majd a felül lévő karral kifordulunk, utánanézőnk. Lábak mozdulatlanul maradnak, törzsből fordulunk.
14. Karokat mellmagasságban előretesszük törzs elé, tenyerünk a talajon. Felemeljük nyújtva a kart, hátunk mögé visszük, kifordulunk, utánanézőnk, majd lassan visszafordulunk előre.
15. Felül lévő karunkat vállmagasságban felnyújtjuk és megtartjuk. Tenyerünkkel nyújtózkodunk plafon felé aprókat, törzsből kicsit utána emelkedünk, majd lazítunk.
16. Lábak kényelmesen hajlítva fekdjenek egymáson. A felül lévő lábat a hajlított helyzetben nem változtatva egyszerűen csak megemeljük csípőből (térd és sarok is emel), majd lassan visszatesszük a pihenő lábra. ("kutyapisilő" mozdulat)
17. Mindkét láb kényelmesen hajlítva. A felül lévő térdet megemeljük, csípőből kicsit kifordítjuk a lábat, bokák zárva maradnak (de törzsből ne dőlünk utána), majd ott megtartva az alul lévő térdet is utána emeljük, és az összezárt térdeket együtt engedjük le a talajra.
18. Kinyújtjuk a felül lévő lábat a törzs folytatásában. Ebből a helyzetből megemeljük oldalra, majd lassan leengedjük. Pár ismétlés után nehezítésként végezhetünk apró pici rugózásokat is a magasban lévő lábbal még inkább felfelé törekedve.
19. A felül lévő lábbal biciklizést indítunk előrefelé lassú, nagy körök rajzolásával, majd hátrafelé is.
20. A felül lévő lábat megtámasztjuk a másik láb előtt a talajon. Az alul lévő lábat kinyújtjuk. Ezt az alul lévő lábat kellene megemelni a talajról, megtartani pár másodpercig, majd lassan visszaengedni.

Hason fekvés: Homloktámasz, homlok alá párnát teszünk, karok törzs mellett kényelmesen nyújtva, lábaink is kényelmesen egymás mellett nyújtva.

1. Mindkét kezünket csípőre tesszük. Hátraemeljük a könyököket, zárjuk a lapockát, majd lassan visszaengedjük.
2. Kézhátakat a fenékre helyezzük. Kezeinket lassan felcsúsztatjuk a hátunkon, könyököket kiemeljük, ne lógjanak, lapockákat zárjuk, majd lassan visszacsúsztatjuk fenékre a kezeket.
3. Ugyanez a feladat, csak felváltva húzzuk fel a kezeket a hátan.
4. Mindkét kar nyújtva a törzs mellett, tenyerek felfelé néznek. Egyszerre megemeljük mindkét kart, miközben tenyerünket talaj felé fordítjuk, zárjuk a lapockákat, megtartjuk, kicsiket húzogathatjuk is felfelé őket, majd lassan leengedjük és lazítunk.
5. Babatartásba helyezzük a karokat. Mindkettőt elemeljük a talajról, zárjuk a lapockákat, megtartjuk magasan, majd lassan leengedjük.
6. Ugyanez a feladat, kiegészítve azzal, hogy fenntartjuk a karokat és onnan váltott karral nyújtózunk fül mellé folyamatosan 6-8 x , majd lazítunk.
7. Tarkóra tesszük a kezeket. Kiemeljük a könyököket fel magasra, zárjuk a lapockákat. Megtartjuk a könyököket magasan, onnan egyik karral kinyújtózunk oldalra vállmagasságban, majd visszatesszük a kezét tarkóra, majd másik kart visszük oldalra, majd vissza tarkóra.
8. Felnyújtjuk mindkét kart fül mellé. Elemeljük az egyik nyújtott kart a talajról, visszatesszük, majd a másikat is.
9. Összekötjük az előző feladatot a lábak nyújtott megemelésével. Jobb kar - bal láb, majd bal kar - jobb láb emel egyszerre fel, majd lassan vissza.
10. Megnyújtózunk azonos oldali karral és lábbal egyszerre.
11. Mindkét kart oldalra nyújtjuk vállmagasságban. Elnyújtózunk egyik irányba, törzsből utána nyúlunk, majd lazítunk, megcsináljuk másik karral is.
12. Tenyerünket fenékre tesszük, lábak egymás mellett nyújtva, lábujjakon legyenek a lábfejek. Összeszorítjuk a farizmot, jó erősen megfeszítjük, közben könyököket hátrahúzzuk, zárjuk a lapockákat, tenyerek fenéken maradnak végig, majd lazítunk.
13. Egyik lábat nyújtva megemeljük csípőből közben törzsből is emelkedünk, tenyerek a fenéken vannak, majd lassan visszaengedjük. Figyeljünk, hogy a fej a törzs egyenes folytatása maradjon – végig a talajt nézzük. Ugyanezt másik lábbal is.
14. Térdből mindkét lábat behajlítjuk, talpak pipálva, vízszintesen, elemeljük egyik lábat csípőből felfelé, talpat toljuk a levegőbe, majd lassan leengedjük és másik lábbal is megcsináljuk.
15. Nyújtva helyezkednek el a lábak kényelmesen egymás mellett, lábfej lábujjon támaszkodik. Kezek tarkón vannak. Mindkét lábat nyújtva kivisszük terpeszbe, közben törzsből megemelkedünk mellmagasságig, majd visszahúzzuk a lábakat közésre, leereszkedünk.
16. Nyújtózkodjunk felváltva egyik – másik lábbal csípőből folyamatosan.
17. Lazításképpen csípőből lazán döntjük / fordítsuk ki – be a nyújtott lábakat.

Befordításnál jól húzzuk össze a farizmot is.

Há a fent leírt hason fekvő gyakorlatok jól mennek,

a karmozgásokat kombinálni lehet a fej, illetve a törzs megemelésével mellmagasságig!

Egészségére!