Eszköz nélküli és eszközzel végezhető kondicionáló, erősítő torna

Javaslat: a gyakorlatokat ágyon, matracon vagy szivacson fekvő testhelyzetekben végezze el
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 fekvés, karok kényelmesen nyújtsuk ki a törzs mellé, lábak is nyújtva egymás mellett.

1. Húzzuk hátra a vállakat, emeljük ki mellkasunkat, zárjuk a lapockánkat, majd lazítsunk.
2. Húzzuk fel vállainkat a fülünk felé, nyújtózunk meg a vállal felfelé, a karjainkkal a törzs mellett pedig lefelé.
3. Elemeljük felfelé a vállakat az ágyról, gömbölyítsük a hátunkat, majd lassan húzzuk vissza őket hátra, emeljük ki mellkasunkat, majd lazítsunk.
4. Lassan indítsunk előrefelé vállkörzést, karok közben törzs mellett maradnak, majd ismételjük meg a gyakorlatot hátrafelé körzéssel is.
5. Egyik vállunkat húzzuk a fülünk felé, másikkal pedig nyújtózunk meg lefelé, utána cseréljünk és folyamatosan váltogassuk őket.
6. Karunkat helyezzük el nyújtva a törzsünk mellett, szorítsuk le a karokat válltól a csuklóig, majd lazítsunk.

Kiinduló helyzet: háton fekvés közben hajlítsuk be a könyököket, hozzuk vállainkhoz a kezünket, lábainkat nyújtsuk ki egymás mellé. A hatékonyabb gyakorlat érdekében kezében foghat egy félkilós súlyzót, vagy ha az nincs Önnél otthon, akkor töltsön meg egy fél literes flakont vízzel, mely szintén kis kézi súlyzóként funkcionál. A súlyzókat csak annál a gyakorlatnál használja, melyeket panasz, fájdalom nélkül is meg tud csinálni

1. Felkarunkat szorítsuk bele az ágyba, emeljük ki a mellkasunkat, majd rögtön emeljük a magasba könyökeinket az ágyról előre felé, miközben kezeink vállunknál maradnak, utána pedig engedjük vissza karjainkat a szivacsra, és kezdjük előröl a gyakorlatot.
2. Falkarunkat szorítsuk oda törzsünk oldalához (kezeink a kiinduló helyzet szerint maradjanak vállunknál), majd engedjük el és lazítsunk.
3. Emeljük el a könyökből hajlított karunkat egészen vállmagasságig oldalra, majd helyezzük vissza törzs mellé.
4. Csúsztassuk ki a karjainkat vállmagasságig, majd innen közelítsük a könyökünket egymás felé mellmagasságig, majd vigyük vissza őket oldalra és tegyük le.
5. Indítsunk lassú körző mozgást vállunkból mindkét karral, kezek még mindig vállnál vannak, könyökünk hajlítva. A gyakorlatot mind két irányba végezzük el.

Kiindulás: háton fekvés, karunk, nyújtva helyezkedjen el törzsünk mellett. Itt is használhatunk súlyzókat

1. Felváltva hajlítsuk be a könyökünket, húzzuk be a kezünket vállunkhoz, majd nyújtsuk ki. Kezekben vannak a 0,5 l-es üvegek. Ha nehezíteni akarunk, akkor a felkarunkat ne a szivacson megtámasztva tartsuk, hanem a szivacsról enyhén elemelve.
2. A kiindulási helyzetnek megfelelően helyezkedünk el, tenyerünk lefele nézzen (súly a kézben). Fordítsuk tenyerünket a plafon felé, könyökünk maradjon mozdulatlan, majd fordítsuk vissza a talaj felé.
3. Tenyerünket szorítsuk bele az ágyba, mintha csuklónkat hajlítanánk, majd lazítsunk.
4. Alkarok maradjanak mozdulatlanul a talajon, kézfejünket húzzuk hátra, emeljük el a szivacsról, majd lassan engedjük vissza.
5. Könyökünket hajlítva helyezzük tenyerünket a hasunkra. Anélkül, hogy a könyököt elmozdítanánk, tenyereket emeljük plafon felé, vállból fordítsuk ki, tárjuk szét a karokat, majd fordítsuk vissza őket a hasunkra, és lazítsunk.

Happy-Time Táncegyesület

6. Kiindulási helyzetnek megfelelően helyezkedjünk el. Nyújtott karjainkat (kezünkben súlyzóval) emeljük fel fülünk mellé, egészen hátra, tartsuk meg és felváltva nyújtózzunk, majd lassan engedjük vissza nyújtva a szivacsra.
7. Vigyük oldalra nyújtott karjainkat egészen fülünk mellé (ha megy), majd hozzuk vissza a törzs mellé. Arra kellene törekedni, hogy a karmozgásokat, ne csúsztatva végezzük, hanem a szivacs síkja felett, folyamatosan megtartva a karokat.
8. Vállmagasságig vigyük ki oldalra a karukat, itt álljunk meg, majd innen hozzuk be nyújtva a karjainkat és a mellkas előtt érintsük össze kezünket (melyekben végig fogjuk a súlyzót), majd lassan engedjük vissza karjainkat vállmagasságba és lazítsunk.
9. Hajlítsuk be könyökeinket és hozzuk a kezeket a vállunkhoz, innen indulva felváltva nyújtsuk a karokat vállmagasságban a levegőbe – bokszolás - majd lazítsunk.
10. Helyezzük kezeinket (a súlyzóval) a hasunkra. Indítsunk karjainkkal egyszerre nagy köröket a levegőbe, törzsünk előtt, majd lazítsunk.
11. Mellmagasságban nyújtsuk fel a karunkat a levegőbe és váltott karral nyújtózzunk felfelé, húzzuk meg egyike, majd a másikat és lazítsunk.

Kiindulás: karunkat nyújtva a törzs mellett helyezzük el, lábainkat is egymás mellett nyújtsuk.

1. Feszítsük meg a farizmunkat, tartsuk egy kicsit megfeszítve, majd lazítsunk.
2. Feszítsük meg a combunk elülső részét, szorítsuk le a térdhajlatokat, lábfejeket pipába húzzuk hátra, majd lazítsunk.
3. Szorítsuk le sarkainkat az ágyba, mintha hajlítanánk a térdeinket, majd lazítsunk.
4. Felváltva nyújtózzunk meg csípőből egyik-másik lábbal, a térdeket végig tartsuk nyújtva, a lábfejeket pedig végig pipába.

Kiinduló helyzet: Húzzuk talpra a lábainkat és tartsuk ebben a helyzetben.

1. Szorítsuk le sarkainkat a szivacsba, majd lazítsunk.
2. Egyik térdünket húzzuk a hasunkhoz, majd tegyük vissza a talajra. Ismételjük meg a másik lábbal is a gyakorlatot.
5. Lábainkat maradjanak a talajon. Egyik térdünket húzzuk a hasunkhoz, ott tartsuk meg és húzzuk mellé a másik térdünket. Derekunkat szorítsuk le, és lassan közelítjük a lábainkat vissza a talaj fölé, de nem tegyük le, hanem lassan húzzuk vissza a hasunk felé, majd ismételjük a gyakorlatot legalább hatszor.
6. Lábainkat maradjanak a talajon, és az előző feladatot váltott lábbal végezzük el.
7. Egyik majd másik lábunkat ismét hasunkhoz húzzuk. Térdeinket és a bokát zárva tarjuk és ebben a helyzetben indítsunk csípőből lassú csavargató mozdulatokat jobbra-balra folyamatosan, miközben lassan közelítjük a talpakat a talaj felé.
8. Talpról indulva egyik térdünket húzzuk hasunkhoz, lassan húzzuk mellé a másikat is. Egyik lábunk maradjon hasunknál, míg a másikat próbáljuk kinyújtani a talaj fölé, tartsuk meg ott pár másodpercig, majd lassan húzzuk vissza a hasunkhoz. Ugyanezt a gyakorlatot végezzük el a másik lábbal is.
9. Ugyan az a feladat, mint az előbb, annyi kiegészítéssel, hogy a talaj fölé kinyújtott lábunkat tartsuk meg, de mielőtt visszahúznánk a hasunkhoz, csípőből, nyújtott térddel próbáljuk meg magasra emelni lábunkat, majd lassan engedjük vissza a talaj fölé legalább 4x ismételve és csak ez után fejezzük be a gyakorlatot. Ismételjük másik lábbal is.
10. Szintén talpról indulunk, egyik lábunkat húzzuk hasunkhoz, kezekkel kulcsoljuk át térdünket, másik lábbal pedig indítsunk bicikliző mozgást előrefelé. Tegyünk minimum négy nagy kört lassan, majd hátrafelé is ugyanennyit. Ha elvégeztük a gyakorlatot egyik lábbal, ismételjük meg a másikkal is.
11. Talpra húzva és kisterpeszben vannak lábak. Emeljük meg a fenekünket, medencénket, tartsuk meg, majd lassan engedjük vissza a szivacsra.
12. Az előbbi medenceemelés a feladatot ismételjük meg, úgy hogy a medence kiemelését követően megtartjuk azt, és eközben folyamatosan nyitjuk és zárjuk térdeinket minimum nyolcszor. Figyeljünk arra, hogy eközben ne süllyedjen le a medencénk.

Happy Time Táncegyesület

13. Emeljük meg fenekünket és tartsuk, miközben egyik-másik talpunkat emeljük el a talajról, vagyis közelítsük térdeinket felváltva a hasunkhoz.
14. Szintén a medence megemelése és megtartása a feladat, mialatt felváltva nyújtsuk előre térdeinket. Próbáljuk teljesen kinyújtani a térdet a levegőbe, bokát pedig pipába feszítsük hátra.
15. Utolsó medenceemelős gyakorlatunk következik. 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. A gyakorlatot minimum 6x ismételjük meg.
16. Lábak talpon. Térdek közé tegyünk törölközőt, vagy kispárnát, legjobb megoldás azonban egy rugalmas gumilabda lenne. Szorítsuk össze a térdeket, tartsuk szorítva, majd lazítsunk.
17. Lábak még mindig talpon. Szétdöntjük csípőből a lábakat oldalra, azaz a térdeket jól szétnyitjuk, majd húzzuk vissza középre és zárjuk.
18. Mindkét láb talpon. Egyik lábat térdből nyújtsuk fel a levegőbe, lábfejet feszítsük hátra, combok egy magasságban maradjanak, majd hajlítsuk vissza a lábat térdből és talpra letesszük. Másik lábbal is ismételjük meg a gyakorlatot.

Kiindulás: karunkat tartsuk kényelmesen törzs mellett nyújtva, egyik lábunk talpon, másik lábunk nyújtva helyezkedjen el.

1. A nyújtott lábunkat térd közelítéssel húzzuk hasunkhoz majd nyújtsuk ki az egész lábat a szivacs fölé néhány centiméterrel, itt tartsuk meg, majd húzzuk a térdünket ismét a hasunkhoz és kezdjük elölről. Másik lábbal is ismételjünk.
2. A nyújtott lábunkat emeljük meg a másik comb magasságáig, lábfejünket tartsuk pipában, majd lassan engedjük vissza a szivacsra, ha meg tudjuk tartani, akkor csak a szivacs fölé. Ismételjünk a másik lábbal is.
3. A pipában tartott nyújtott lábunkat, vigyük ki oldalra terpeszbe, térdünk felfelé nézzen és nyújtva legyen, majd húzzuk vissza középre. Végezzük el a gyakorlatot a másik lábunkkal is.
4. A nyújtott lábbal indítsunk lassú bicikliző mozgást előrefelé nagy körökkel, majd hátrafelé is. Másik lábbal ugyanígy.
5. A nyújtott lábat csípőből döntsük ki (fordítsuk ki), térdünk maradjon nyújtva, bokánk pedig pipában hátrafeszítve. Ezt a lábállást megtartva emeljük a lábunkat csípőből így kifordítva a másik comb magasságáig, majd lassan engedjük le a talaj fölé és kezdjük újból az emelést. Ismétlünk meg a másik lábbal is.
6. A nyújtott lábunkat 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 karikákat a levegőbe, térdünk maradjon nyújtva. Induljunk kicsi körökkel és növeljük, majd ha fárad a láb ismét csökkentsük.

Oldalt fekvés: Kényelmesen hajlítsuk egymáson levő lábainkat. Alul lévő karunkat helyezzük fejünk alá. Felül lévő karunkat pedig a törzsünk elé támasszuk tenyérrel lefele.

1. Felül lévő lábunkat húzzuk hasunkhoz, gömbölyödjünk össze, majd egyenesedjünk ki.
2. Felül lévő lábunkat nyújtva emeljük meg törzsünk folytatásaként, felül lévő nyújtott karunkkal pedig nyújtózzunk közben lefelé combunk oldalán, majd lassan engedjük vissza magunkat.
3. Felül lévő lábunkkal lefelé, karunkkal pedig lefelé jól nyújtózzunk meg, majd lazítsunk.
4. Lábaink egymáson feküdjenek. Felül lévő kezünket helyezzük tarkónkra. Felül lévő lábunkat csípőből forgassuk kifelé, bokánkat tartsuk zárva, könyökünkkel is kifelé fordulunk, nézzünk utána, majd zárjuk vissza karunkat és lábunkat.
5. Karunk helyezzük törzsünk oldalára. Felül lévő karunkkal nyújtózzunk a lábunk felé, közben kicsit elemeljük fejünket is, törzsünkkel hajolunk felfelé, majd lassan engedjük vissza magunkat.
6. Helyezzük mindkét kezünket tarkóra. Könyökeinket közelítsük, gömbölyödünk hátunkkal, majd a felül lévő karral forduljunk ki és nézzünk utána. Lábainkat tartsuk mozdulatlanul, csak, törzsből forduljunk.
7. Karunkat mellmagasságban tegyük előre a törzs elé, tenyerünk maradjon a talajon. Emeljük fel nyújtva karunkat egészen a hátunk mögé, forduljunk ki, nézzünk utána, majd lassan forduljunk vissza előre.

Happy-Time Táncegyesület

8. Felül lévő karunkat vállmagasságban nyújtsuk fel és tartsuk meg. Tenyerünkkel nyújtózzunk a plafon felé, törzsből kicsit emelkedjünk utána, majd lazítsunk.
9. Lábaink kényelmesen hajlítva feküdjenek egymáson. A felül lévő lábat a hajlított helyzeten nem változtatva egyszerűen csak megemeljük csípőből (térd és sarok is emel), majd lassan visszatesszük a pihenő lábra. ("kutyapisilő" mozdulat)
10. Lábaink kényelmesen hajlítva feküdjenek egymáson. A felül lévő térdünket emeljük meg, csípőből fordítsuk ki a lábat, bokáink maradjanak zárva (de törzsből ne dőljünk utána), majd ott tartsuk meg, és az alul lévő térdet is emeljük utána, és az összezárt térdeket együtt engedjük le a talajra.
11. Nyújtsuk ki a felül lévő lábunkat a törzs folytatásában. Ebből a helyzetből emeljük meg lábunkat oldalra, majd lassan engedjük le.
12. A felül lévő lábunkkal indítsunk biciklizést előrefelé majd hátrafelé lassú, nagy körök rajzolásával.
13. A felül lévő lábunkat támasszuk meg a másik láb előtt a talajon. Az alul lévő lábat nyújtsuk ki. Ezt az alul lévő lábat emeljük el a talajról, tartsuk meg, majd lassan engedjük vissza.

Hason fekvés: Homloktámasz, homlokunk alá helyezzünk párnát, karjainkat nyújtva helyezzük a törzsünk mellé kényelmesen, lábaink is kényelmesen egymás mellé nyújtva helyezzük el.

1. Mindkét kezünket helyezzük a csípőnkre. Emeljük hátra a könyökünket, zárjuk a lapockánkat, majd lassan engedjük vissza.
2. Kézhátakat helyezzük a fenekünkre. Kezeinket lassan csúsztassuk fel a hátunkon, könyökeinket emeljük ki, lapockánkat zárjuk, majd lassan csúsztassuk vissza kezeinket a fenekünkre.
3. Az előző feladatot végezzük el úgy, hogy most csak felváltva húzzuk fel a kezeket a háton.
4. Mindkét karunkat helyezzük nyújtva a törzs mellé, tenyereink felfelé nézzenek. Egyszerre emeljük meg mindkét karunkat, miközben tenyerünket fordítsuk a talaj felé, zárjuk a lapockánkat, tartsuk meg és közben kicsiket felfelé, majd lassan engedjük le és lazítsunk.
5. Helyezzük babatartásba karjainkat. Mindkettőt emeljük el a talajról, zárjuk a lapockánkat, tartsuk meg magasan, majd lassan engedjük le.
6. Az előző feladatot végezzük el úgy, hogy közben a karunkat fenntartjuk és onnan váltott karral nyújtózzunk meg a fül mellett minimum 6x, majd lazítsunk.
7. Helyezzük tarkónkra kezeinket. Emeljük fel magasra a könyökünket, zárjuk a lapockánkat. Tartsuk meg a könyökünket magasan, onnan egyik karral kinyújtózunk oldalra vállmagasságban, majd tegyük vissza a kezet tarkóra, majd másik karunkkal is ismételjük meg a gyakorlatot.
8. Nyújtsuk fel karjainkat a fül mellé. Emeljük el az egyik nyújtott karunkat a talajról, majd tegyük vissza, és végezzük el a gyakorlatot a másik kezünkkel is.
9. Az előző feladatot kössük össze a lábak nyújtott megemelésével is. Jobb kar - bal láb, majd bal kar - jobb láb emel egyszerre, majd lassan vissza.
10. Nyújtózzunk meg azonos oldali karunkkal és lábunkkal egyszerre.
11. Nyújtsuk karjainkat vállmagasságig oldalra. Nyújtózzunk meg egyik irányba, törzsből nyúljunk utána, majd lazítsunk, és végezzük el a gyakorlatot a másik kezünkkel is.
12. Tenyerünket helyezzük fenekünkre, lábaink egymás mellet legyenek nyújtva, lábujjakon legyenek a lábfejek. Jó erősen szorítsuk össze farizmunkat, közben könyökünket húzzuk hátra és zárjuk a lapockánkat, tenyerek maradjanak végig a fenekünkön, majd lazítsunk.
13. Egyik lábunkat nyújtva emeljük meg csípőből, közben törzsből is emelkedjünk el, tenyerünket helyezzük fenekünkre, majd lassan engedjük vissza. Figyeljünk arra, hogy a fejünk a törzs egyenes folytatása maradjon – végig a talajt nézzük. Ugyanezt másik lábbal is végezzük el.
14. Térdből mindkét lábat hajlítsuk be, lábfejünk legyen pipába, emeljük el egyik lábunkat csípőből felfelé, talpunkat toljuk a levegőbe, majd lassan engedjük le és másik lábbal is csináljuk meg a gyakorlatot.
15. Lábainkat kényelmesen nyújtva helyezzük el egymás mellett, lábfej lábujjon támaszkodjon. Kezeket helyezzük a tarkónkra. Mindkét lábat nyújtva vigyük ki terpeszbe, közben pedig törzsből emelkedjünk meg mellmagasságig, majd húzzuk vissza a lábakat középre és eresszük le.
16. Felváltva nyújtózzunk meg egyik, majd másik lábbal csípőből folyamatosan.
17. Lazításképpen csípőből lazán döntsük / fordítsuk ki és be a nyújtott lábakat. Befordításnál jól húzzuk össze a farizmunkat is.

Happy-Time Táncegyesület

Happy-Time Táncegyesület