

Napi 10 perc torna

Emlékeznek még a régi TV Tornára Idősebbek is elkezdhetik címmel?

<http://www.youtube.com/watch?v=-c5X5QtkeHs>

A napi 10 perc torna a legegyszerűbb módja a testedzésnek, segít karbantartani testünket, megfelelő regenerációt biztosít, javítja közérzetünket. A torna fontos része kell, hogy legyen életünknek bármely életkorban. Az irodai munkakörben dolgozóknak kulcsfontosságú, hogy reggel vagy este egy kicsit átmozgassák izmaikat, ízületeiket, testrészeiket.

Alább megosztunk néhány tippet, gyakorlatot.

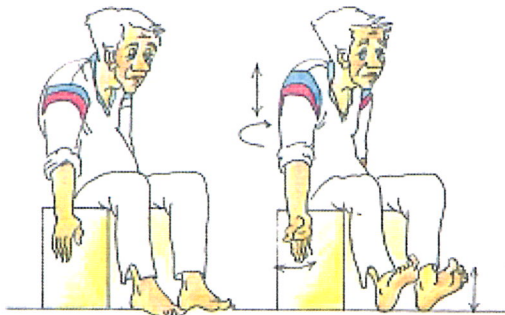


Nyak - vállöv - válltorna ülő pozícióban

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, állat szegjük le, mintha a tarkót hátratólná egy párnába vagy a tenyerembe. Minden nyaki nyújtózás alkalmával vállakat lehúzzuk, karok törzs mellett talaj felé nyújtóznak.

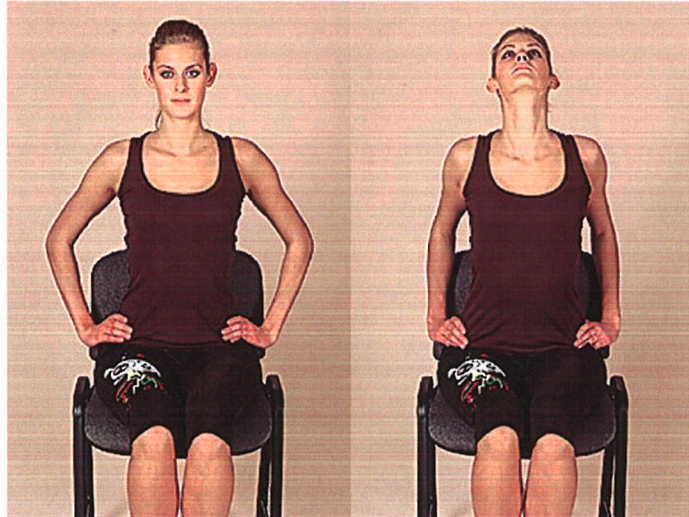
2. Karok lógnak törzs mellett. Próbáljunk lógó karokkal lassan vállövvel nagy körzést indítani hátrafelé, majd vissza előre felé (8-8).



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 visszahúzódunk 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 könyököket, 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.

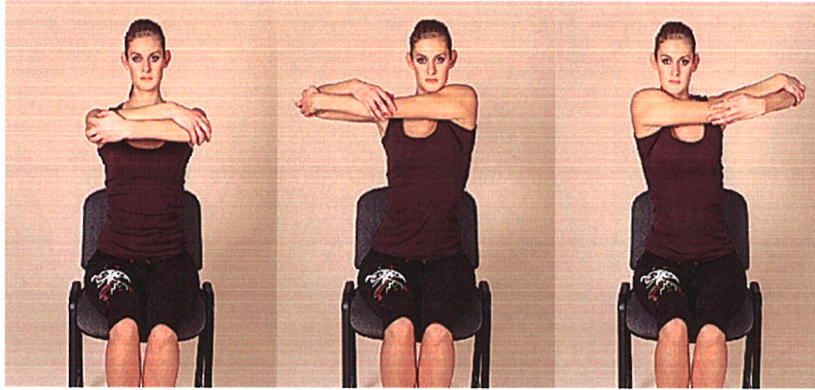
7. Kezeket vigyük törzs mögé. Kézhátakat fektessük a fenékre. Kezeket hátul átfogjuk. Próbáljunk lefelé fenék mögött jól megnyújtózni a karokkal miközben kiemeljük a mellkast és jól hátrahúzzuk a vállakat, majd lazítunk, de kulcsolás marad fenék mögött.

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 lassan 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 körzmozgást 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. Arcal 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, gömbölyödés.

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 kezet hasra, könyökök derék mellett legyenek. Lassan tárjuk ki a karokat, fordítsuk ki a vállakat, emeljük ki a mellkast, tenyerek 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 oldalra – 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.

Mozgásra fel! Ossa meg tapasztalatait a fórumban!

