

Egészségvédő füzetek

Nyíregyháza, 2000/III.  
ISBN: 963 00 4144 8 ISSN: 1186 4405

**Dr. Farkas Benjáminné – Kissné Prehoffer Andrea**

# **A testmozgás formái**

Nyíregyháza, 2000.

# Egészségvédő füzetek

## III.

*Készült:* 1000 példányban, Tóth Imre nyomdájában

*Szerkesztette:* Dr. Olajos Judit - Bradács Mária

*Felelős kiadó:* Dr. Olajos Judit - Bradács Mária

*Kiadás ideje:* 2000. szeptember

ISBN: 963 00 4144 8 ISSN: 1186 4405

# JÓTANÁCS

Az itt leírt tornagyakorlatok célja, hogy megelőzzük az adott ízület, testrész mozgásainak beszűkülését, vagy az esetleg már kialakult mozgási korlátozottságot megszüntessük, javítsuk. Ezek a gyakorlatok alkalmasak a meglévő fájdalmak csökkentésére, esetleg megszüntetésére a megfelelő izomerő helyreállításával. Fájdalom esetén azonban lényeges szakorvos véleményét is kikérni.

A torna akkor fejt ki hatását, ha azt rendszeresen (heti három alkalommal) végezzük. Segít a gyakorlatok végrehajtásában, ha kellemes, lassú ütemű zenére dolgozunk, odafigyelve a pontos izommunkára.

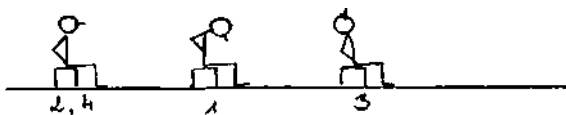
Amennyiben nincs meghatározva a gyakorlat ismétlés száma 5-8x végezzünk el egy-egy feladatot. Ha baleset okozta a testrész problémáját, érdemes a gyakorlatokat naponta többször is elvégezni, míg a kívánt eredményt el nem érjük.

*Az alábbi gyakorlatokat összeállította  
Dr. Farkas Benjáminné*

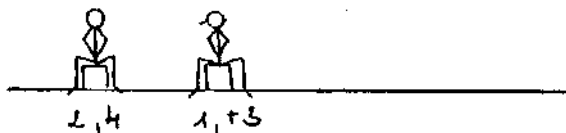
## VÁLL TORNA

### Ülésben végezhető gyakorlatok

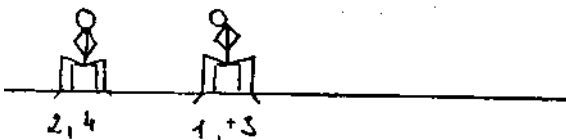
1. Kiindulóhelyzet: alapülés;  
1.ütem: nyakhajlítás előre,  
2.ü\*: nyaknyújtás kh\*-be,  
3.ü.: nyakhajlítás hátra,  
4.ü.: nyaknyújtás kh.-be.



2. Kh.: alapülés;  
1.ü.: fej fordítás jobbra,  
2.ü.: fej fordítás középre,  
3.ü.: fejfordítás balra,  
4.ü.: fejfordítás középre.



3. Kh.: alapülés;  
1.ü.: nyakhajlítás jobbra,  
2.ü.: nyaknyújtás kh.-be,  
3.ü.: nyakhajlítás balra,  
4.ü.: nyaknyújtás kh.-be.



\* Kh. = kiindulóhelyzet ü = ütem

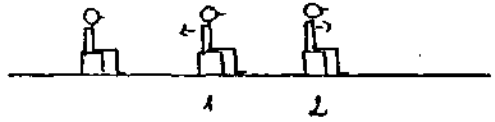
4. Kh.: alapülés;  
 1-4.ü.: fejkörzés jobbra kezdve 4x,  
 5-8.ü.: fejkörzés balra kezdve 4x.



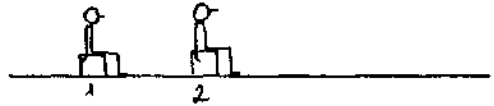
5. Kh.: alapülés;  
 1.ü.: vállhúzás fel,  
 2.ü.: váll leengedés kh.-be.



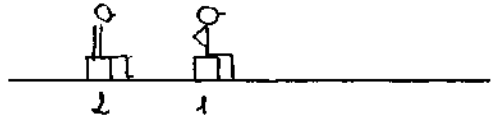
6. Kh.: alapülés;  
 1.ü.: vállhúzás hátra,  
 2.ü.: vállhúzás előre.



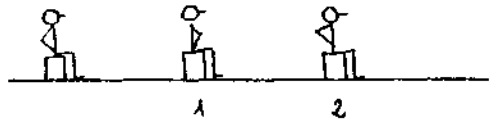
7. Kh.: alapülés;  
 1.ü.: tenyérfordítás kifelé,  
 2.ü.: tenyérfordítás befelé.



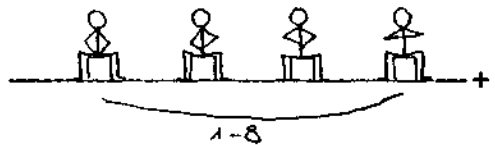
8. Kh.: alapülés;  
 1.ü.: karemelés oldalra, csípőretartásba,  
 2.ü.: karleengedés kh.-be.



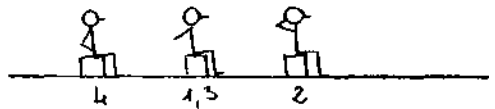
9. Kh.: ülés csípőre tartás;  
 1.ü.: könyök húzás előre,  
 2.ü.: könyök húzás hátra.



10. Kh.: ülés csípőretartás;  
 1-8.ü.: váltott kézzel lépdelés föl  
 8 ütemen keresztül,  
 9-16.ü.: váltott kézzel lépdelés le  
 8 ütemen keresztül.



11. Kh.: ülés csípőretartás;  
 1.ü.: karnyújtás oldalsó középtartásba,  
 2.ü.: karhajlítás tarkóra tartásba,  
 3.ü.: karnyújtás oldalsó középtartásba,  
 4.ü.: karhajlítás csípőretartásba.



12. Kh.: ülés csípőretartás;  
 1. ü.: jobb kar nyújtás oldalsó középtartásba,  
 2.ü.: tenyér fordítás felfelé,  
 3. ü.: tenyér fordítás lefelé,  
 4. ü.: jobb könyök hajlítás csípőretartásba.



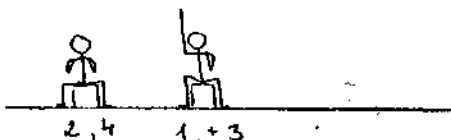
13. Gyakorlat mint a 12. gyakorlatellenkezőleg.

14. Kh.: ülés jobb kézzel bal vállfogás;  
 1. ü.: jobb könyök emelés homlokhoz,  
 2.ü.: jobb könyök leengedés kh.-be.



15. Gyakorlat mint a 14. gyakorlatellenkezőleg.

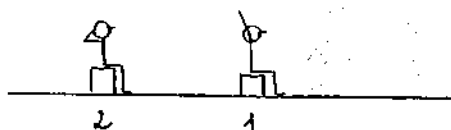
16. Kh.: ülés vállra tartás;  
 1. ü.: jobb kar nyújtás magastartásba,  
 2.ü.: jobb kar hajlítás kh.-be,  
 3.ü.: bal kar nyújtás magastartásba,  
 4.ü.: bal kar hajlítás kh.-be.



17. Kh.: ülés jobb kar magastartás,  
 bal kar mélytartás;  
 1.ü.: lendítéssel kartartás csere.



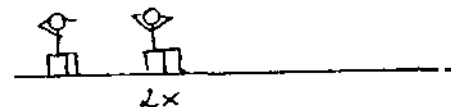
18. Kh.: ülés tarkóra tartás;  
 1. ü.: könyöknyújtással karhúzás hátra,  
 2.ü.: könyök hajlítás kh.-be



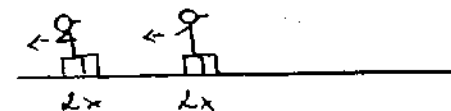
- 19.Kh.: ülés, ujjfűzés magastartás;  
 1.ü.: karhúzás jobbra,  
 2.ü.: karhúzás balra.



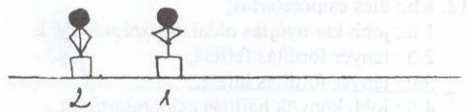
20. Kh.: ülés tarkóratartás;  
 1-2.ü.: törzsfordítás jobbra 2x,  
 3-4.ü.: törzsfordítás balra 2x.



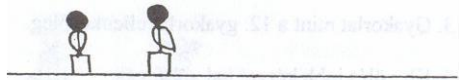
21. Kh.: ülés mellhez tartás;  
 1-2.ü.: könyökhúzás hátra 2x,  
 3-4.ü.: könyöknyújtással karhúzás hátra 2x.



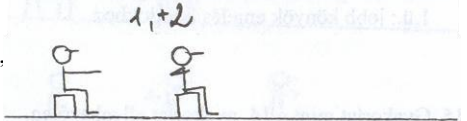
22. Kh.: ülés ujjfűzés a test mögött;  
 1.ü.: könyökhajlítással karhúzás fel,  
 2.ü.: könyöknýújtás kh.-be.



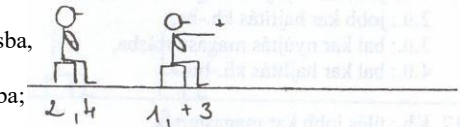
23. Kh.: ülés, u.üfűzés a test mögött;  
 1.ü.: karhúzás jobbra,  
 2.ü.: karhúzás balra.



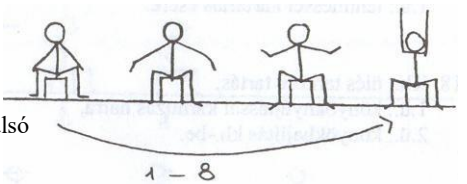
24. Kh.: ülés mellsőközéptartás;  
 1.ü.: könyökhajlítás oldalra mellhez tartásba,  
 2.ü.: könyöknýújtás kh.-be.



25. Kh.: ülés vállhoz tartás;  
 1.ü.: jobb könyök nyújtás mellsőközéptartásba,  
 2.ü.: jobb könyökhajlítás kh.-be,  
 3.ü.: bal könyök nyújtás mellsőközéptartásba;  
 4.ü.: bal könyök hajlítás kh.-be.

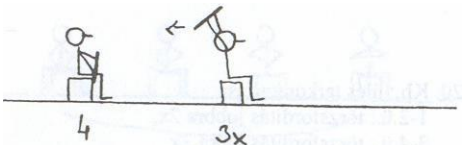


26. Kh.: alapülés;  
 1-8.ü.: tenyérforgatással karemelés oldalsó középtartáson át magastartásba 8 ütemen keresztül,  
 9-16.ü.: tenyérforgatással kar leengedés oldalsó középtartáson át kh.-be 8 ütemen keresztül

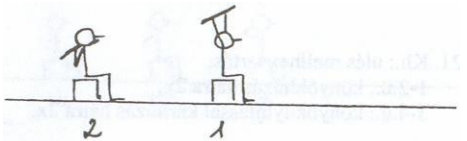


### Bottal végezhető gyakorlatok

27. Kh.: ülés, bot mély tartásban;  
 1-3.ü.: bot lendítéssel magastartásba karhúzás hátra 3x,  
 4.ü.: bot leengedés kh.-be.



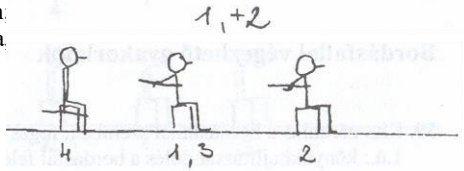
28. Kh.: ülés, bot a tarkón;  
 1.ü.: könyöknýújtás magastartásba,  
 2.ü.: könyökhajlítás kh.-be.



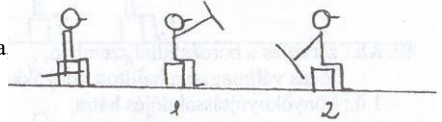
29. Kh.: ülés, bot a tarkón;  
 1.ü.: bothúzás jobbra,  
 2.ü.: bothúzás balra.



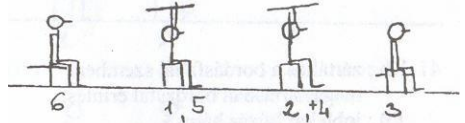
30. Kh.: ülés, bot a jobb kézben mély tartásban.  
 1.ü.: jobb kar emelés oldalsó középtartásba  
 2.ü.: tenyérfordítás felfelé,  
 3.ü.: tenyérfordítás lefelé,  
 4.ü.: bot leengedés kh.-be.
31. Gyakorlat a 30. gyakorlat, ellenkező karral.



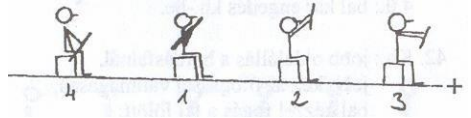
32. Kh.: ülés, bot a jobb kézben mély tartásban;  
 1.ü.: bot lendítés előre rézsútos magastartásba  
 2.ü.: bot lendítés hátra rézsútos mélytartásba



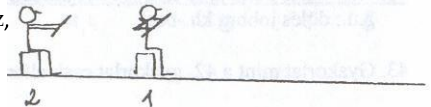
33. Kh.: ülés, bot a jobb kézben mély tartásban;  
 1.ü.: karemelés oldalsó középtartáson át magastartásba,  
 2.ü.: bot átvétel bal kézbe,  
 3.ü.: karleengedés oldalsó középtartáson át mélytartásba,  
 4-6.ü.: mint az 1-3. ü. ellenkezőleg.



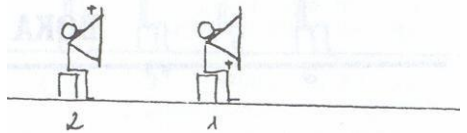
34. Kh.: ülés, bot mélytartásban;  
 1-4.ü.: páros karkörzés előre kezdve 4 ütemen keresztül,  
 5-8.ü.: páros karkörzés hátra kezdve 4 ütemen keresztül.



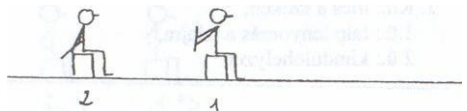
35. Kh.: ülés, bot mellső középtartásban;  
 1.ü.: könyökhajlítás kifelé, bot húzással mellhez,  
 2.ü.: könyöknyújtás kh.-be.



36. Kh.: ülés, tárt fogás a bot függőlegesen, jobb kéz felül;  
 1.ü.: bot fordítás 180° jobbra  
 2.ü.: botfordítás kh.-be.



37. Kh.: ülés, bot hátsó rézsútos mély tartásban;  
 1.ü.: bot emelés hatra,  
 2.ü.: bot leengedés kh.-be.

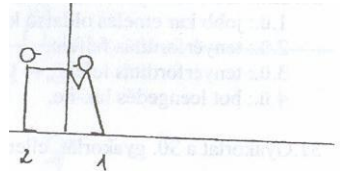


38. Kh.: ülés, bot hátsó rézsütos mély tartásban;  
 1.ü.: bot húzás jobbra,  
 2.ü.: bot húzás balra.

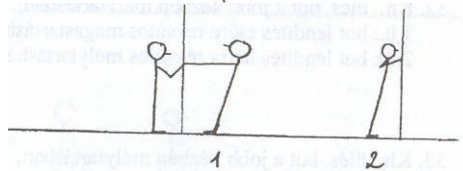


Bordásfállal végezhető gyakorlatok

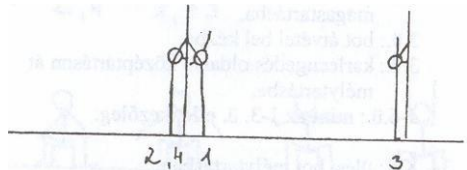
39. Kh.: zártállás a bordásfállal szemben, fogás vállmagasan;  
 1.ü.: könyökhajlítással dőlés a bordásfal felé,  
 2.ü.: könyöknyújtás kh.-be.



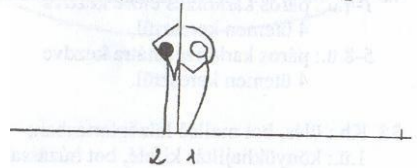
40. Kh.: zártállás a bordásfállal szemben, fogás vállmagasan hajlított könyökkel;  
 1.ü.: könyöknyújtással dőlés hátra,  
 2.ü.: könyökhajlítással dőlés előre.



41. Kh.: zártállás a bordásfállal szemben, magastartásban bordásfal érintés;  
 1.ü.: jobb kar húzás hátra,  
 2.ü.: jobb kar engedés kh.-be,  
 3.ü.: bal kar húzás hátra,  
 4.ü.: bal kar engedés kh.-be.



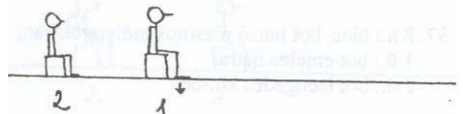
42. Kh.: jobb oldalállás a bordásfálnál, jobb kéz alsófogással vállmagasan, bal kézzel fogás a fej fölött;  
 1.ü.: dőlés balra jobb könyök nyújtással,  
 2.ü.: dőlés jobbra kh.-be.



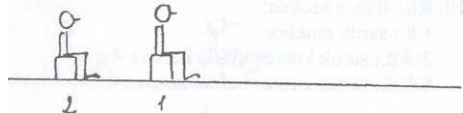
43. Gyakorlat mint a 42. gyakorlat csak ellenkezőleg.

BOKA TORNA

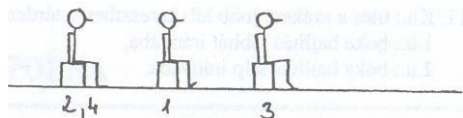
1. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: talp lenyomás a talajra,  
 2.ü.: kiindulóhelyzet.



2. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: lábujj hajlítás;  
 2.ü.: lábujj nyújtás kh.-be.

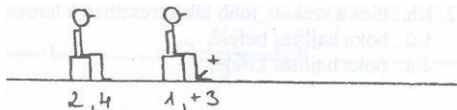


3. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: lábfej emelés,  
 2.ü.: lábfej leengedés,  
 3.ü.: sarok emelés,  
 4.ü.: sarok leengedés.

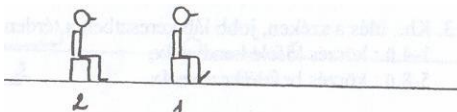




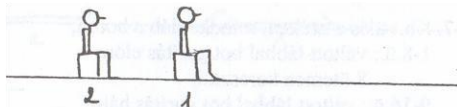
4. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: jobb lábfej felemelés,  
 2.ü.: jobb lábfej leengedés,  
 3.ü.: bal lábfej emelés,  
 4.ü.: bal lábfej leengedés.



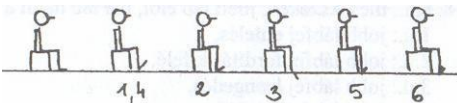
5. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: páros lábfej emelés,  
 2.ü.: lábfej leengedés kh.-be.



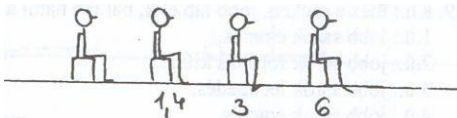
6. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: páros sarok emelés,  
 2.ü.: sarok leengedés kh.-be.



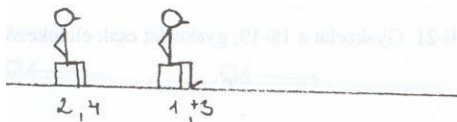
7. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: páros lábfej emelés,  
 2.ü.: lábfej fordítás kifelé,  
 3.ü.: lábfej leengedés,  
 4.ü.: lábfej emelés,  
 5.ü.: lábfej fordítás befelé,  
 6.ü.: lábfej leengedés.



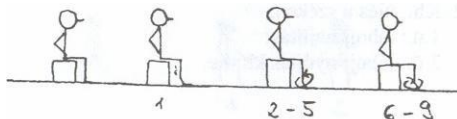
8. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: páros sarok emelés:  
 2.ü.: sarok fordítás kifelé,  
 3.ü.: sarok leengedés,  
 4.ü.: sarok emelés,  
 5.ü.: sarok fordítás befelé,  
 6.ü.: sarok leengedés.



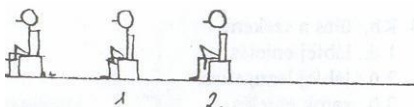
9. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: jobb lábfej emelés,  
 2.ü.: jobb lábfej leengedés,  
 3.ü.: bal lábfej emelés,  
 4.ü.: bal lábfej leengedés.



10. Kh.: ülés a széken;  
 1.ü.: sarok emelés,  
 2-5.ü.: sarok körzés kifelé kezdve 4x,  
 6-9.ü.: sarok körzés befelé kezdve 4x.



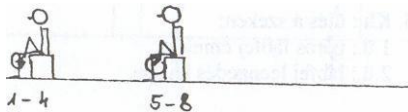
11. Kh.: ülés a széken, jobb láb keresztben a térd  
 1.ü.: boka hajlítás lábhát irányába,  
 2.ü.: boka hajlítás talp irányába.



12. Kh.: ülés a széken, jobb láb keresztben a térdén;

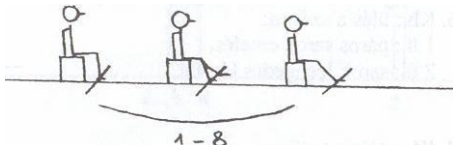
- 1.ü.: boka hajlítás befelé,
- 2.ü.: boka hajlítás kifelé.

13. Kh.: ülés a széken, jobb láb keresztben a térdén;  
 1-4.ü.: körzés kifelé kezdve 4x,  
 5-8.ü.: körzés befelé kezdve 4x

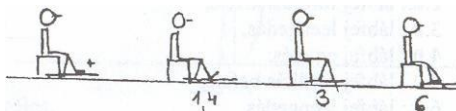


- 14-16. Gyakorlat a 11- 13. gyakorlat ellenkezőleg.

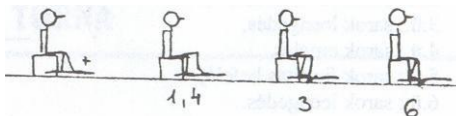
17. Kh.: ülés a széken, mindkét láb a boton;  
 1-8.ü.: váltott lábbal bot gurítás előre  
 8 ütemen keresztül,  
 9-16.ü.: váltott lábbal bot gurítás hátra  
 8 ütemen keresztül.



18. Kh.: ülés a széken, jobb láb elől, bal láb hátul a boton;  
 1.ü.: jobb lábfej emelés,  
 2.ü.: jobb lábfej fordítás kifelé,  
 3.ü.: jobb lábfej leengedés,  
 4.ü.: jobb lábfej emelés,  
 5.ü.: jobb lábfej fordítás befelé,  
 6.ü.: jobb lábfej leengedés.



19. Kh.: ülés a széken, jobb láb elől, bal láb hátul a boton;  
 1.ü.: jobb sarok emelés,  
 2.ü.: jobb sarok fordítás kifelé,  
 3.ü.: jobb sarok leengedés,  
 4.ü.: jobb sarok emelés,  
 5.ü.: jobb sarok fordítás befelé,  
 6.ü.: jobb sarok leengedés.



- 20-21. Gyakorlat a 18-19. gyakorlat csak ellenkezőleg.

22. Kh.: ülés a széken, labdafogás két talppal;  
 1.ü.: labdaemelés,  
 2.ü.: labdaleengedés kb.-be.



## TÉRD TORNA

1. Kh.: hanyattfekvés mély tartás;

- 1.ü.: nyújtózás térdnyújtással,  
2.ü.: kiindulóhelyzet.



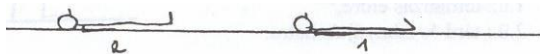
2. Kh.: hanyattfekvés mély tartás:

- 1.ü.: lábujj hajlítás,  
2.ü.: lábujj nyújtás.



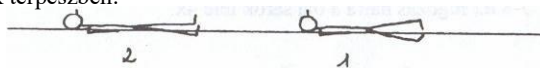
3. Kb.: hanyattfekvés mély tartás:

- 1.ü.: lábfejhajlítás hátra,  
2.ü.: lábfej leengedés kb.-be.



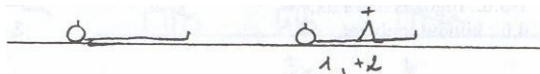
4. Kh.: hanyattfekvés mély tartás, lábak terpeszben:

- 1.ü.: lábfej fordítás befelé,  
2.ü.: lábfej fordítás kifelé.



5. Kh.: hanyattfekvés mély tartás:

- 1.ü.: jobb térdhajlítás,  
2.ü.: lábtartás csere.



6. Kh.: hanyattfekvés mély tartás:

- 1.ü.: jobb láb emelés függőlegesbe, lábfej feszítés hátra  
2.ü.: lábtartáscsere.



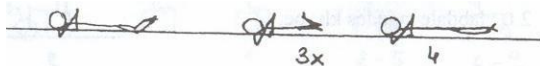
7. Kh.: oldalfekvés lérintett láb felül/, alul lévő kar a fej alatt,  
felül lévő kézzel támasz a mell előtt:

- 1.ü.: nyújtózás mindkét sarokkal,  
2.ü.: kiindulóhelyzet.



8. Kh.: oldalfekvés alul lévő kar a fej alatt, felül lévő kézzel,  
támasz a mell előtt, felül lévő láb az alul lévő mögött:

- 1-3. ü. páros térdhajlítás hátra 3x,  
4.ü.: térdnyújtás kh.-be.



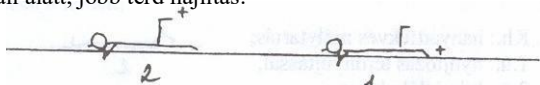
9. Kh.: hasonfekvés, tenyértámasz az áll alatt, lábujj támasz:

- 1.ü.: térdnyújtás,  
2.ü.: kiindulóhelyzet.



10. Kh.: hasonfekvés, tenyértámasz az áll alatt, jobb térd hajlítás:

- 1.ü.: lábtartáscsere,  
2.ü.: lábtartás csere kh.-be.

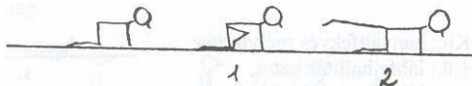


11. Kh.: hasonfekvés, tenyértámasz az áll alatt, a jó láb a rossz alatt keresztben;

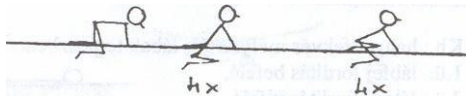
1-3.ü.: térdhajlítás hátra 3x,  
4.ü.: térdnyújtás kh.-be.



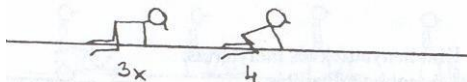
12. Kh.: térdelőtámasz:  
1.ü.: térdhúzás előre,  
2.ü.: térd és lábnyújtás hátra.



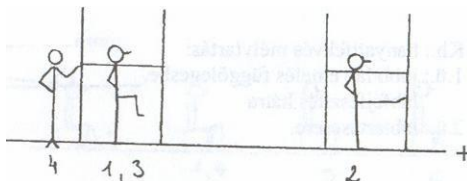
13. Kh.: terpesz térdelő támasz:  
1-4.ü.: rugózás hátra a jobb sarok felé 4x  
5-8.ü.: rugózás hátra a bal sarok felé 4x.



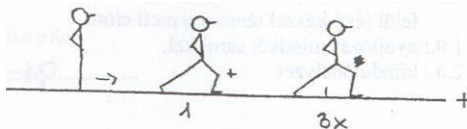
14. Kh.: terpesz térdelő támasz;  
1-3.ü.: rugózás hátra 3x,  
4.ü.: kiindulóhelyzet.



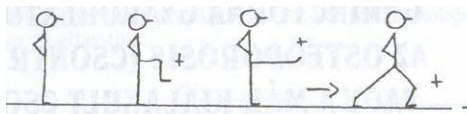
15. Kh.: oldalállás a bordásfalnál, fogás vállmagasan, ellenkező kéz csípőn;  
1.ü.: térdhúzás /távolabbil,  
2.ü.: térdnyújtás előre,  
3.ü.: térdhajlítás,  
4.ü.: láb leengedés kh-be,  
5-8.ü.: mint az 1-4.ü. ellenkezőleg.



16. Kh.: zártállás csípőretartás;  
1.ü.: jobb lábbal lépés támadóállásba,  
2-4.ü.: rugózás 3x,  
5.ü.: bal lábbal lépés támadóállásba,  
6-8.ü.: rugózás 3x.



17. Kh.: zártállás csípőretartás;  
1.ü.: jobb térd húzás előre,  
2.ü.: jobb térd nyújtás előre,  
3.ü.: kilépés jobb támadóállásba,  
4-6.ü.: mint az 1-3.ü.ellenkezőleg.



18. Kh.: zártállás csípőretartás;  
1-4.ü.: 4 lépés lábujjon,  
5-8.ü.: 4 lépés sarkon.

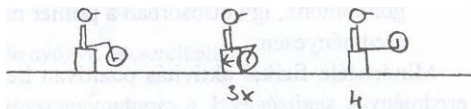


19. Kh.: zártállás csípőretartás; járás külső talpélen.

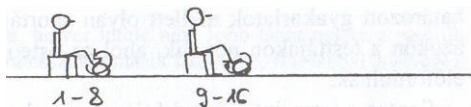
20. Kh.: ülés a széken, labdafogás talppal;  
 1-8.: körzés a labdával előre 8x,  
 9-16.ü.: körzés a labdával hátra 8x.



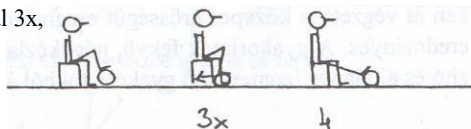
21. Kh.: ülés a széken, labdafogás bokával;  
 1-3.ü.: térdhajlítás hátra 3x,  
 4.ü.: térdnyújtás



22. Kh.: ülés a széken, jobb láb a labdán;  
 1-8.ü.: körzés a labdával jobbra 8x,  
 9-16.ü.: körzés a labdával balra 8x.



23. Kh.: ülés a széken jobb láb a labdán;  
 1-3.ü.: labda húzás a szék alá térdhajlítással 3x,  
 4.ü.: térdnyújtás kh.-be.



24. Gyakorlat a 22. gyakorlat ellenkezőleg.

25. Gyakorlat a 23. gyakorlat ellenkezőleg.

# GERINCTORNA GYAKORLATOK. AMELYEK ALKALMASAK AZ OSTEOPOROSIS (CSONTRITKULÁS) MEGELŐZÉSÉRE. VAGY A MÁR KIALAKULT CSONTRITKULÁS JAVÍTÁSÁRA

Az utóbbi másfél évtizedben egyre nagyobb figyelem fordul az osteoporosis okának felkutatására, megelőzésére és gyógyítására. Az osteoporosis definíciója magában hordozza a csontok csökkent csontsűrűségét és fokozott törési hajlamát. Életünk folyamán a csonttritkulásra való hajlam figyelembe véve a rizikó faktorokat is fokozatosan alakul ki. Azonban nem mindegy, hogy milyen hamar jelentkeznek a tünetek. A prevenciónak (megelőzésnek) igen nagy szerepe van e folyamat megakadályozásában.

Ismerünk primer és sekunder prevenciót.

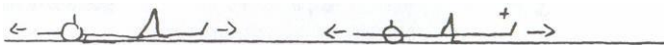
- A primer prevenció célja a lehető legmagasabb csonttömeg elérése, ezért ez a tevékenység a gyermekeket és a fiatal felnőtteket célozza meg.
- A sekunder prevenció esetén a csontvesztés lassítására, megakadályozására kell gondolnunk, így elsősorban a primer menopausa időszakában tevékenykedhetünk eredményesen.

Mindenféle fizikai aktivitás pozitívan befolyásolja a csontanyagcserét. A kutatási eredmények segítségével, a csontanyagcserével és a csonttritkulással kapcsolatos ismereteink birtokában azonban hatékony mozgás programra van szükség. Célszerű a meghatározott gyakorlatok mellett olyan sportágakat választani, amelyek a csonttömeget azokon a testtájakon növelik, ahol az osteoporosisra jellemző törések leggyakrabban előfordulnak.

Fontos szerep jut a gravitációval szemben végzett mozgásoknak pl. atlétika, futás, futball, labdajátékok, tenisz. Csak a rendszeres, heti három alkalommal, tartósan, éveken át végzett, a közepes erősségűt meghaladó intenzitású 45-50 perces program lehet eredményes. A gyakorlatok fekvő, négykézláb, ülő, álló helyzetben végzett, nyújtó, lazító és általános izomerősítő gyakorlatokból állnak.

## FEKVŐ HELYZET

1. Jobb lábat talpra húzzuk, bal kart fül mellett magasra fölnyújtjuk és megnyújtunk. U.e. a másik oldalra is



2. Mindkét kart magasra nyújtjuk, mindkét lábat lenyújtjuk és jól megnyújtunk.



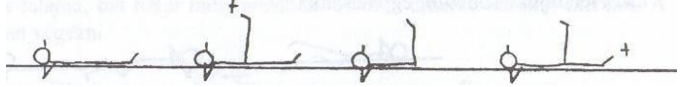
3. Mindkét kart tarkó alá helyezzük, megnyújtott lábainkat összezárjuk. A két könyököt a talajra szorítjuk, egész hátizmunkat megfeszítjük, majd ellazítjuk.



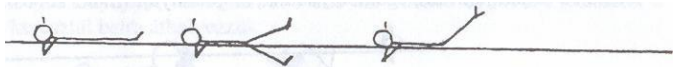
4. *Jobb* térdet hashoz húzzuk, mellé a bal térdet és a derekat jól leszorítjuk a talajra. Majd visszanyújtjuk a jobb láb mellé a bal. Lazítunk.



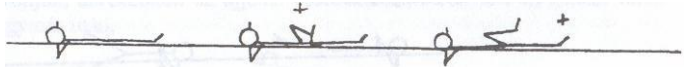
5. *Jobb* lábat magasra emeljük, mellé tesszük a bal és a kettőt együtt lassan visszaengedjük a talajra. Majd fordítva is elvégezzük a gyakorlatot.



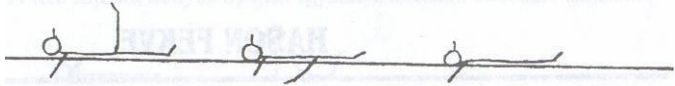
6. Mindkét lábat terpeszbe csúsztatjuk, majd megemelve összezárjuk és leengedjük a talajra.



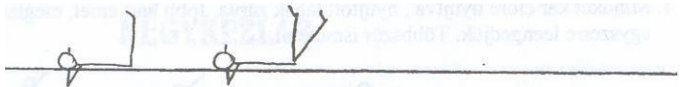
7. Biciklizés. *Jobb* térdet hashoz húzzuk, bal láb nyújtva és cserélünk.



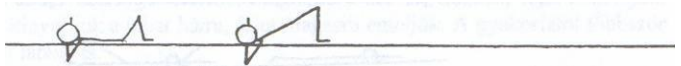
8. Mindkét kar oldalt nyújtva váll magasságba, tenyér lefelé néz. *Jobb* lábat magasra emeljük majd leengedjük oldalra és megemelve visszatevesszük a másik láb mellé. Bal lábbal is elvégezzük.



9. Páros lábat magasra emeljük és tízszer egymás után terpeszbe nyitjuk és zárjuk.

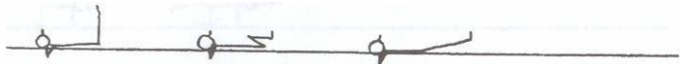


10. Páros lábat talpra húzzuk, a csipőt megemeljük hátat megfeszítjük, és visszaengedjük a talajra ellazítva.

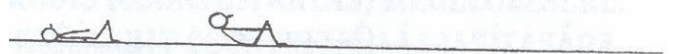


11. Ugyanez a gyakorlat, csak a magasra emelt csipőket többször egymás után jobbra-balra kiforgatjuk.

12. Páros lábemelés, hasra húzás és előre lenyújtás. Többször ismételjük.



13. Mindkét lábat talpra húzni, a térdet kissé terpesztetni, majd mindkét kezét kulcsolva kis felüléssel a terpesztett térdünk közé nyújtózunk. Többször ismételjük.

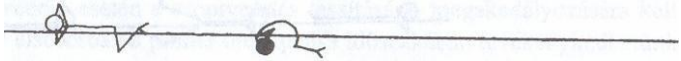


## OLDALON FEKVE

1. Jobb kar a fej alatt, bal kar támasz a mell előtt, jobb térd hajlítva, bal lábat megemelve előre, hátra lendítjük. Többször egymás után.



2. Mindkét kar tarkán, és mindkét láb hajlított helyzetben, majd a két térdet az előre hajlított törzsünkhöz közelítjük. Összegömbölyödünk, majd kinyújtózunk. Többször egymás után.



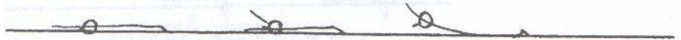
3. Jobb kar fej alatt, balkar támasz a mell előtt. Páros nyújtott lábat megemeljük, majd a bal lábat előre, jobb lábat hátra lendítjük 10x.



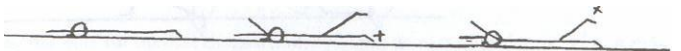
Ugyanezek a gyakorlatok a baloldalon is elvégzendők.

## HASON FEKVE

1. Mindkét kar előre nyújtva, nyújtott lábak zárva. Jobb kart emel, megtart, mellé zár a bal kar, és egyszerre leengedjük. Többször ismételni.



2. Jobb kart - bal lábat magasra emelni, majd ellentétesen bal kart - jobb lábat.



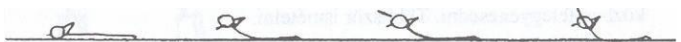
3. Mindkét kart és lábat kis terpeszbe csúsztatni és egyszerre emelni lendülettel. Többször ismételni.



4. Kezek tarkón, törzset emelni, jobb kezét oldalra nyújtani, majd a bal kezét. Váltakozva ismételni.



5. Ugyanez a gyakorlat előre nyújtott kézzel végezve.





6. Úszás. Karokat előre nyújtani, majd oldalra és hátra húzni, innen előre visszanyújtani.



7. Jobb kar elől nyújtva a talajon, bal hátul mély tartásban. Törzset emelve karokat cserélni. A gyakorlatot folyamatosan végezni.



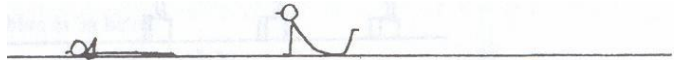
8. Mindkét kar fül mellett elől kinyújtva, lábak zárva. Páros kar emelés és jobbra letesszük a talajra. Majd emelésen keresztül balra áthelyezzük.



9. Mindkét kart hátra nyújtjuk, derekunkon az ujjakat összefűzzük, sarok felé nyújtózás törzs-emeléssel. Többször egymás után.



10. Mindkét tenyeret váll mellé helyezjük, könyököt nyújtjuk, mellkast megfeszítjük és mindkét lábat térdben hajlítjuk. A térd hajlítás, könyök nyújtás egyszerre történik. Többször ismételni.

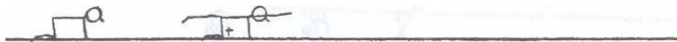


## NÉGYKÉZLÁB

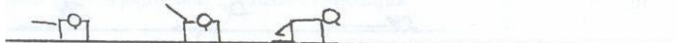
1. Tenyér váll alatt, csípő térdék felett, jobb térdet megemelve has alá húzzuk, fejet közelítjük. Hátunk domború, majd kinyújtjuk a lábat hátra, fejet magasra emeljük. A gyakorlatot több- ször ismételni. Ugyanez a bal lábbal is.



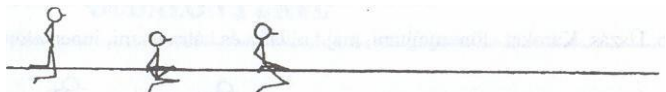
2. Jobb kar elől fül mellett nyújtva, bal lábat hátra a levegőbe emelni, térdet nyújtani. Majd cserélni.



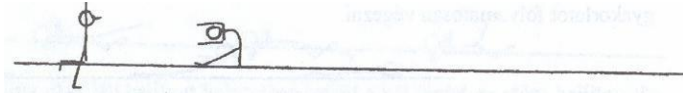
3. Jobb lábat csípőmagasságba kinyújtani oldalra, és többször egymás után megemelni. Ugyanez a bal lábbal is.



4. Föltérdelni, kezek csípőn, a sarkokat kis terpeszbe széttolni, hol a jobb, hol a bal sarokra ráülni, közben felegyenesedni. Többször ismételni.



5. Térdelés. Jobb lábat oldalra kinyújtani, karokat magasra emelve kulcsoljuk és a kinyújtott jobb láb fölé többször egymás után ráhajlunk.
6. Ugyanez a gyakorlat bal oldalra is.

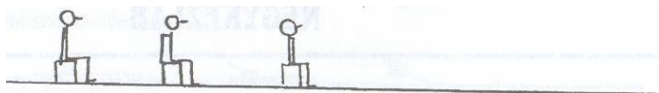


## ÜLVE VÉGZETT GYAKORLATOK (széken)

1. Hasat behúzzuk, az ágyéki szakaszt domborítjuk, majd előre nyomjuk és ezáltal a hasat előre domborítjuk. Ezt többször ismételve megérezhetjük a ágyéki szakasz helyes tartását.



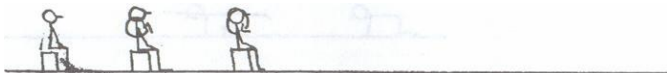
2. Lapockánkat alsó csúcánál zárjuk: ezáltal a váll kissé hátra és lefelé kerül. A vállat előre nyújtjuk és a lapockákat szétengedjük. Végül arra törekszünk, hogy minimális erőfeszítéssel a hát és a váll egy síkba kerüljön.



3. Karokat lazán test mellé. Váltva lengetjük előre-hátra. A lengetést a kar súlyával állítjuk meg és ebben az elért laza helyzetben tartjuk meg.



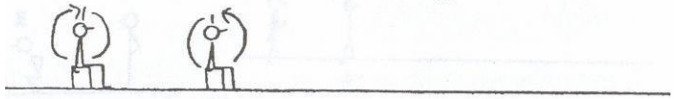
4. A kezeket a combra helyezük, majd a vállakkal mindkét irányba köröket írunk le, össze-zárjuk, illetve széthúzzuk a lapockákat, a tenyerek lazán csúsznak a combon.



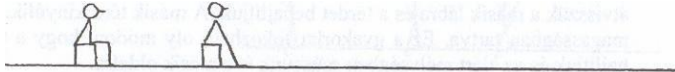
5. Egyik kéz a szék szélébe kapaszkodik, másik kart fölnyújtjuk fül mellé. Erős nyújtózással kis amplitúdójú köröket írunk le oly módon, hogy minden kör befejezésekor lazítunk. A körzést mindkét irányban végezzük el. Ellenkező kézzel is.



6. Azonos kiinduló helyzetből egyik kart a fül mellé emeljük és oldalt nagy köröket írunk le.



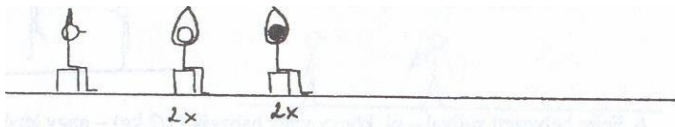
7. A térdeket kinyújtjuk, kezekkel hátunk mögött fogjuk a szék szélét. A medencét fölemeljük (csípőnyújtás).



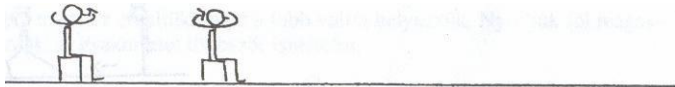
8. Egyik lábat a másik előtt keresztbe tesszük. Ellenállással szemben nyújtjuk, majd hajlítjuk a térdet.



9. Mindkét kart magasra emeljük, ujjakat összekulcsoljuk jobbra és balra is kétszer-kétszer megfordítjuk a törzset

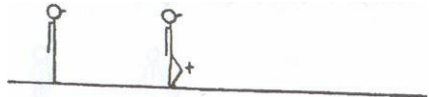


10. Fejkörzés lazán 3x jobbra és 3x balra.



## GYAKORLATOK ÁLLÓ HELYZETBEN

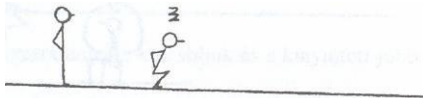
1. Alapállás. Jobb sarkat fölemeljük. Térd és csípő lazán hajlik. A lábakat cserélgetjük. Kis szökdelő ugrásokig fokozzuk a mozgást.



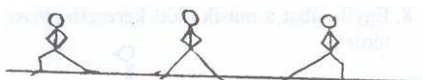
2. Kis terpeszbe állunk. Egyik kéz csipőn, a másik kar oldalt nyújtva. Hüvelykujj felfelé mutat. A nyújtott karral kis köröket írunk le, a törzssel egyre hátrébb fordulva.



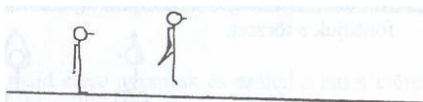
3. Alapállás, guggolásba ereszkedünk csípőre tett kezekkel. Itt lazán rugózunk. A jobb egyensúlyi helyzet fenntartásához lehet szék mögött is végezni a gyakorlatot.
4. Nagy terpeszbe állunk, testsúlyt az egyik oldalra vesszük és a térdet meghajlítjuk. A test-



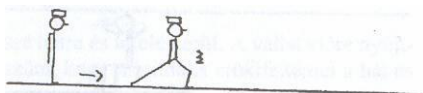
súlyt átvisszük a másik lábra és a térdet behajlítjuk. A másik térd kinyúlik. Kezek csípőn vagy vállmagasságban tartva. Ez a gyakorlat fokozható oly módon, hogy a térdet mindig mélyebbre hajlítjuk és az elért mélységben csúszunk át a másik oldalra.



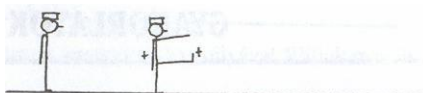
5. Szökdelve, egyik, majd másik sarkunkkal megrúgjuk a feneket. A gyakorlatot végezhetjük szék mögött a szék háttámlájára támaszkodva.



6. Fejre helyezett súllyal - pl. könyv vagy babzsák (1/2 kg) - nagy lépéssel lépünk előre. A testsúlyt előre vesszük, térdünket mélyen meghajlítjuk, rárugózunk, majd kinyújtjuk.



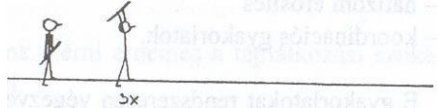
7. Alapállás. Az egyik lábat és a másik kart előre nyújtjuk és visszahelyezzük. A gyakorlatot fejre helyezett súllyal, - pl. könyv, babzsák - lehet végezni.



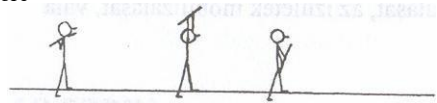
## GYAKORLATOK SEGÉDESZKÖZÖKKEL

### Bot:

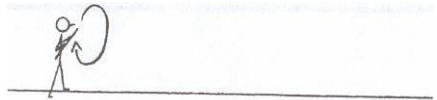
1. Kis terpeszállás. A botot mindkét kézzel vállszélességben fogjuk, magasra emelve 3x egymás után hátra lendítjük. Könyökök nyújtva vannak, majd lazítva leengedjük. Ismételni.



2. Botot tarkóra húzzuk, majd magasra emelve előre leengedjük. Gyakorlatot többször ismételni.



3. Botot két kézzel fogva a mell előtt körzést végzünk. Sokszor ismétljük a gyakorlatot.



4. Botot hátunk mögé visszük és mindkét karral hátra megnyújtóztatunk, úgy, hogy jól eltávolítjuk a törzstől.

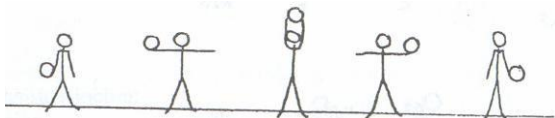


### Labda:

1. A labdát két kézzel fogva magasra emeljük, majd a jobb vállra helyezzük. Nyújtjuk föl magasra és a bal vállra helyezzük. A gyakorlatot többször ismételni.



2. Labdát jobb kézbe venni, oldalra kinyújtani a kart, majd megemelve átadni a bal tenyérbe és oldalra nyújtani. Ismételni.



3. Ugyanez a gyakorlat, csak hátul a derék mögött végezni a gyakorlatot. Sokszor ismételni.



Az itt leírt gyakorlatok célja:

- izometriás gyakorlatok
- kis intenzitású dinamikus gyakorlatok - has izmok erősítése
- lapocka stabilizálás
- hátizom erősítés
- koordinációs gyakorlatok.

E gyakorlatokat rendszeresen végezve elősegítjük az általános jó erőnlét kialakulását, az ízületek mobilizálását, valamint a szív és érrendszer jó működését.

# JÓTANÁCS

Az alakformáló torna hatását rendszeres (heti háromszor, alkalmanként 45-60 perc) végzéssel fejti ki. A gyakorlatokat lassan, pontosan hajtsuk végre. A gyors mozdulat kevésbé hatásos, mint a lassú, ezért érdemes ezt a tornát is lassú zenére végezni.

Amennyiben igazán jó eredményt akarunk elérni érdemes a táplálkozási szokásainkat is átgondolni, esetleg megváltoztatni.

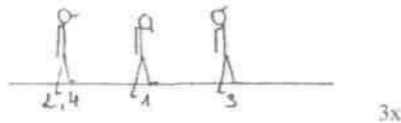
*Az alábbi gyakorlatokat összeállította  
Kissné Prehoffer Andrea*

## ALAKFORMÁLÓ TORNA

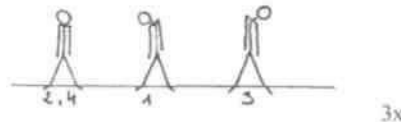
1. Kh.: terpeszállás, mélytartás;  
1-2.ü.: karemeléssel oldalsó középtartáson  
át magastartásba belégzés,  
3-4.ü.: karleengedéssel kiindulóhelyzetbe  
kilégzés.



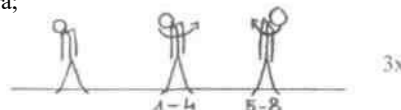
2. Kh.: terpeszállás, mélytartás;  
1.ü.:nyakhajlítás előre,  
2.ü.:nyaknyújtás kh.-be,  
3.ü.:nyakhajlítás hátra,  
4.ü.:nyaknyújtás kh.-be.



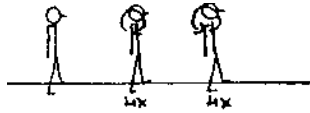
3. Kh.: terpeszállás, mélytartás;  
1.ü.:nyakhajlítás jobbra,  
2.ü.:nyaknyújtás kh.-be,  
3.ü.:nyakhajlítás balra,  
4.ü.:nyaknyújtás kh.-be.



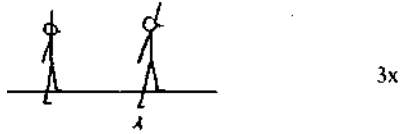
4. Kh.: terpeszállás, mélytartás, nyakhajlítás jobbra;  
1-4.ü.:fejkörzés előre kezdve bal vállig,  
5-8.ü.:fejkörzés előre kezdve jobb vállig.



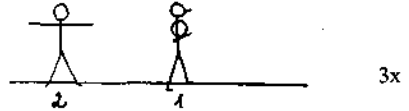
5. Kh.: terpeszállás, mélytartás;  
 1-4.ü.: páros vállkörzés előre 4x,  
 5-8.ü.: páros vállkörzés hátra 4x.



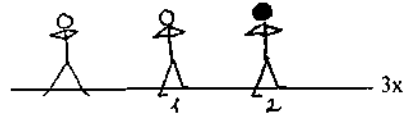
6. Kh.: terpeszállás jobb kar magastartásban,  
 bal kar mélytartásban;  
 1. ü.: karlendítéssel kartartáscsere.



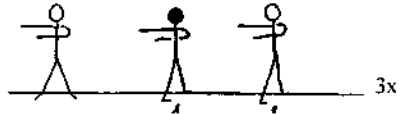
7. Kh.: terpeszállás, oldalsó középtartás;  
 1.ü.: karlendítéssel karkeresztezés a test előtt,  
 2.ü.: karlendítés kh.-be.



8. Kh.: terpeszállás, mellheztartás, ujjfűzés;  
 1.ü.: törzsfordítás jobbra,  
 2.ü.: törzsfordítás balra.



9. Kh.: terpeszállás, jobb oldalsó középtartás;  
 1.ü.: karlendítéssel törzsfordítás balra,  
 2.ü.: karlendítéssel törzsfordítás jobbra.



10. Kh.: terpeszállás jobb kéz csípőn, bal  
 magastartásban;  
 1.ü.: törzshajlítás jobbra,  
 2.ü.: törzshajlítás balra, kartartás cserével.



11. Kh.: terpeszállás, törzsdöntés előre, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban;  
 1.ü.: törzshajlítás jobbra,  
 2.ü.: törzshajlítás balra kartartáscserével.



12. Kh.: terpeszállás, törzshajlítás előre, bal kar magastartásban, jobb kar mélytartásban;  
 1.ü.: törzsfordítás jobbra,  
 2.ü.: törzsfordítás balra kartartáscserével.

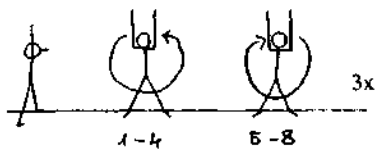




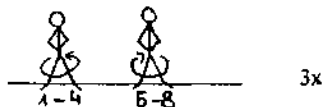
13. Kh.: terpeszállás, magastartás;  
 1.ü.: törzshajlítás előre,  
 2.ü.: törzsnújtás kh.-be.



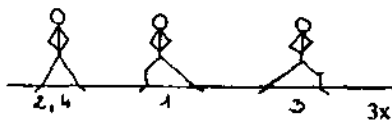
14. Kh.: terpeszállás, magastartás;  
 1-4.ü.: törzskörzés jobbra kezdve  
 4 ütemen keresztül  
 5-8.ü.: törzskörzés balra kezdve  
 4 ütemen keresztül.



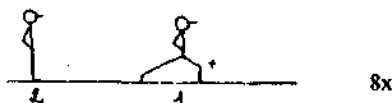
15. Kh.: terpeszállás, csípőretartás;  
 1-4.ü.: csípőkörzés jobbra kezdve  
 4 ütemen keresztül,  
 5-8.ü.: csípőkörzés balra kezdve  
 4 ütemen keresztül.



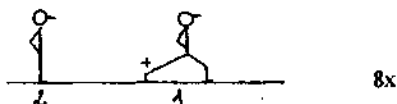
16. Kh.: terpeszállás, csípőretartás;  
 1.ü.: jobb térd hajlítással testsúlyáthelyezés jobbra,  
 2.ü.: jobb térdnyújtás kh.-be,  
 3.ü.: bal térd hajlítással testsúlyáthelyezés balra,  
 4.ü.: bal térd nyújtás kh.-be.



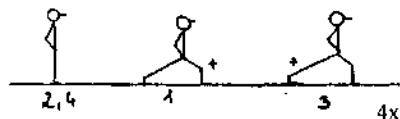
17. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: jobb támadó állásba lépéssel térdhajlítás,  
 2.ü.: lábzárás kh.-be.



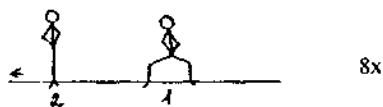
18. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: bal támadóállásba lépéssel térdhajlítás,  
 2.ü.: lábzárás kh.-be.



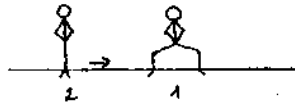
19. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: jobb támadóállásba lépéssel térdhajlítás,  
 2.ü.: lábzárás kh.-be,  
 3.ü.: bal támadóállásba lépéssel térdhajlítás,  
 4.ü.: lábzárás kh.-be.



20. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: jobb lábbal terpeszállásba lépéssel térdhajlítás,  
 2.ü.: jobb láb zárás kh.-be

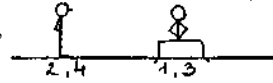


21. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: bal lábbal terpeszállásba lépéssel térdhajlítás,  
 2.ü.: bal láb zárás kh.-be.



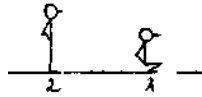
8x

22. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: jobb lábbal terpeszállásba lépéssel térdhajlítás,  
 2.ü.: jobb láb zárás kh.-be,  
 3.ü.: bal lábbal terpeszállásba lépéssel térdhajlítás,  
 4.ü.: bal láb zárás kh.-be.



8x

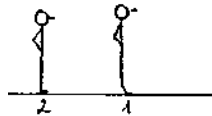
23. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: térdhajlítás,  
 2.ü.: térdnyújtás kh.-be.



8x

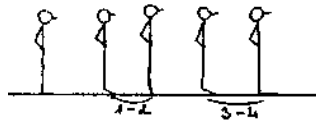
A 17-23. gyakorlatokat 3x ismételjük.

24. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1.ü.: emelkedés lábujjhegyre,  
 2.ü.: ereszkedés kh.-be.



8x

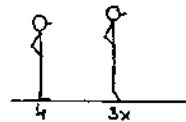
25. Kh.: zártállás, csípőretartás;  
 1-2.ü.: emelkedés lábujjhegyre,  
 3-4.ü.: ereszkedés kh.-be.



8x

26. Mint a 24. gyakorlat.

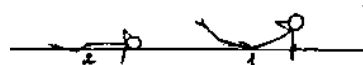
27. Kh.: terpeszállás, csípőretartás;  
 1-3.ü.: emelkedés lábujjhegyre 3x,  
 4.ü.: ereszkedés kh.-be.



8x

28. Mint a 24. gyakorlat.

29. Kh.: bal oldalfekvés, jobb kéz tarkón, bal kar mellső középtartásban, lábak hajlítva;  
 1.ü.: törzs és láb emelés,  
 2.ü.: ereszkedés kh.-be.



16x

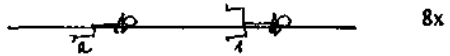
30. Kh.: bal oldalfekvés, jobb kéz tarkón, bal kar melső középtartásban, lábak hajlítva;  
 1.ü.: páros lábemelés,  
 2.ü.: lábleengedés kh.-be.



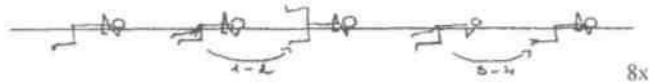
31. Mint a 29. gyakorlat.

32-34. A 29-31. gyakorlat ellenkező oldalra.

35. Kh.: bal oldalfekvés, bal kéz tarkón, jobb kéztámasz a mell előtt, térdek felhúzva;  
 1.ü.: jobb láb emelés oldalra,  
 2.ü.: jobb láb leengedés kh.-be.



36. Kh.: bal oldal fekvés, bal kéz tarkón, jobb kéztámasz a mell előtt, térdek felhúzva;  
 1-2.ü.: jobb láb emelés oldalra 2 ütemen keresztül,  
 3-4.ü.: jobb láb leengedés kh.-be, 2 ütemen keresztül.



37. Mint a 35. gyakorlat.

38. Kh.: bal oldalfekvés, bal kéz tarkón, jobb kéztámasz a mell előtt, térdek fölhúzva;  
 1-3.ü.: jobb láb emelés oldalra 3x,  
 4.ü.: jobb láb leengedés kh.-be.



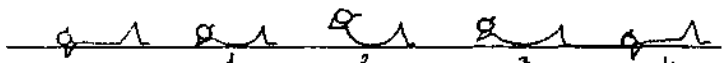
39. Mint a 35. gyakorlat.

40-44. A 35-39. gyakorlat ellenkező oldalra.

45. Kh.: hanyattfekvés, tarkóartatás, talptámasz a talajon;  
 1.ü.: mellkasemelés előre,  
 2.ü.: ereszkedés kh.-be.



46. Kh.: hanyattfekvés, tarkóartatás, talptámasz a talajon;  
 1-2.ü.: mellkasemelés előre 2 ütemen keresztül,  
 3-4.ü.: ereszkedés kh.-be 2 ütemen keresztül.

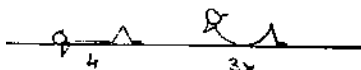


47. Mint a 45. gyakorlat. 8x

48. Kh.: hanyattfekvés, tarkóratartás, talptámasz a talajon;

1-3.ü.: mellkasemelés előre 3x,

4.ü.: ereszkedés kh.-be.



8x

49. Mint a 45. gyakorlat.

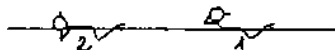
...

8x

50. Kh.: hanyattfekvés, tarkóratartás, térdek hajlítva a jobb oldalon;

1.ü.: mellkasemelés előre,

2.ü.: ereszkedés kh.-be.



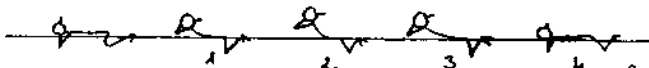
8x

51. Kh.: hanyattfekvés, tarkóratartás, térdek hajlítva a jobb oldalon;

1-2.ü.: mellkas emelés előre 2 ütemen keresztül,

3-4.ü.: ereszkedés kh.-be 2 ütemen keresztül.

8x



8x

52. Mint az 50. gyakorlat.

53. Kh.: hanyattfekvés, tarkóratartás, térdek hajlítva a jobb oldalon;

1-3.ü.: mellkas emelés előre, 3x,

4.ü.: ereszkedés kh.-be.



8x

54. Mint az 50. gyakorlat.

8x

55-59. A 50-54. gyakorlat ellenkezőleg.

60. Kh.: hanyattfekvés, kéztámasz a csípő alatt;

1.ü.: páros láb emelés,

2.ü.: láblengedés kh.-be.



8x

61. Kh.: hasonfekvés, hajlított oldalsó középtartás;

1.ü.: páros karemelés,

2.ü.: karleengedés kh.-be.

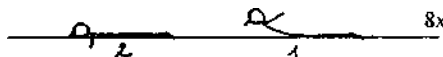


8x

62. Kh.: hasonfekvés, oldalsó középtartás;

1.ü.: mellkasemelés,

2.ü.: ereszkedés kh.-be.

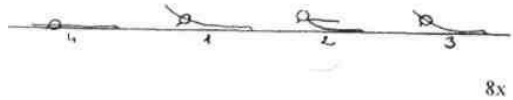


8x

63. Kh.: hason fekvés, magastartás;  
 1.ü.: mellkasemelés,  
 2.ü.: ereszkedés kh.-be.



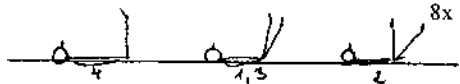
64. Kh.: hason fekvés, magastartás;  
 1.ü.: mellkasemelés,  
 2.ü.: karleengedés mélytartásba,  
 3.ü.: karemelés magastartásba,  
 4.ü.: ereszkedés kh.-be.



65. Kh.: hanyatt fekvés, támasz a csípő alatt, páros lábemelés függőlegesbe;  
 1.ü.: lábterpesztés,  
 2.ü.: lábzáras.



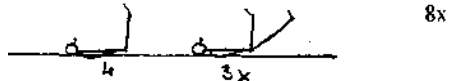
66. Kh.: hanyatt fekvés, támasz a csípő alatt, páros lábemelés függőlegesbe;  
 1-2.ü.: lábterpesztés 2 ütemen keresztül,  
 3-4.ü.: lábzáras 2 ütemen keresztül.



67. Mint a 66. gyakorlat.

8x

68. Kh.: hanyatt fekvés, támasz a csípő alatt, páros lábemelés függőlegesbe;  
 1-3.ü.: lábterpesztés 3x,  
 4.ü.: lábzáras.



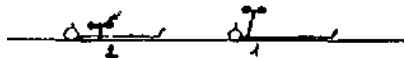
69. Mint a 68. gyakorlat.

8x

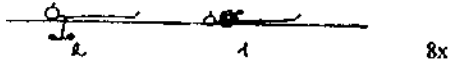
70. Kh.: hanyatt fekvés, jobb kar magastartásban, bal kar mélytartásban;  
 1.ü.: kartartáscsere.



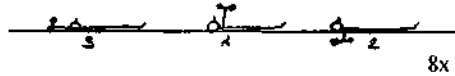
71. Kh.: hanyatt fekvés, mélytartás, könyökajlítás;  
 1.ü.: karnyújtás mellső középtartásba,  
 2.ü.: karleengedés kh.-be.



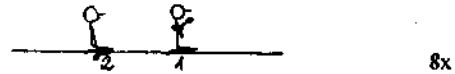
72. Kh.: hanyattfekvés, oldalsó középtartás; l.ü.:  
karkeresztezés mellkas előtt  
ü.: karnyújtás kh.-be.



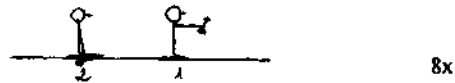
73. Kh.: hanyattfekvés, magastartás;  
l.ü.: karemelés mellső középtartásba, 2.ü.:  
karleengedés oldalsó középtartásba, 3.ü.:  
kiindulóhelyzet.



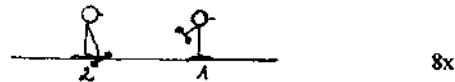
74. Kh.: sarokülés, mélytartás; l.ü.:könyökhajlít  
vállhoz, 2.ü.:könyöknyújtás kh.-be.



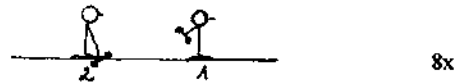
75. Kh.: sarokülés, mélytartás;  
l.ü.: karemelés mellső középtartásba, 2.ü.:  
karleengedés kh.-be.



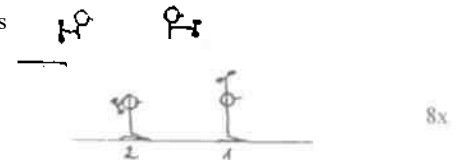
76. Kh.: sarokülés, mélytartás;  
l.ü.: karemelés oldalsó középtartásba, 2.ü.:  
karleengedés kh.-be.



77. Kh.: sarokülés oldalsó középtartás; l.ü.:  
karlendítés mellső középtartásba, 2.ü.:  
kiindulóhelyzet.



78. Kh.: sarokülés, magastartás, könyökhajlítás  
hátra; l.ü.: páros karnyújtás,  
ü.: könyökhajlítás kh.-be



79. Kh.: terpeszállás, mélytartás;  
l.ü.: karemeléssel oldalsó középtartáson át  
magastartásba belégzés, 2.ü.:  
karleengedéssel kh.-be kilégzés.

