

TORNAGYAKORLATOK IDŐSEKNEK

Rövid vegyes ülő gyakorlatsor idősek részére

1. Kezdő testtartás, kezek a combon. Orron át mély belégzés közben karjainkat hátra nyújtva nyitjuk a mellkasunkat, bent tartjuk a levegőt, majd szájon át kifújva a levegőt visszahelyezzük a karokat a combunkra és elernyedünk. Törekedjünk rá, hogy a belégzés, a levegő bent tartása és a kilégzés is tartson el 2-2 másodpercig. Ismételjük 6x.
2. Kezdő testtartás, de most a kezeinket a térdünkre rakjuk. Orron át mély belégzés közben mindkét kezünket a vállunkhoz emeljük (jobb kéz jobb vállhoz, bal kéz bal vállhoz), úgy hogy a könyökeinket is megemeljük a váll vonaláig oldalt, majd kilégzésre kinyújtjuk felfelé a két kezünket, aztán belégzésre vissza a vállakhoz és végül kilégzésre vissza a térdünkre. Ismétlés 6x A gyakorlatot változtathatjuk úgy is, hogy a váll érintésekor nem oldalra emeljük a könyökeinket, hanem előre, így egy kicsit másabb területet dolgozunk meg. A gyakorlat végén rázzuk le a kezeinket.
3. Kezdő testtartás, kezeink a szék mellett lógnak, lábak derékszögben hajlítva, talpak a talajon. Húzzuk fel behajlítva a jobb lábunkat és tartsuk a levegőben 2 mp-ig, majd tegyük vissza a talajra. Ismételjük a gyakorlatot bal lábbal is. Ismétlés mindkét lábbal 6x A gyakorlatot bonyolíthatjuk, ha miközben felhúzzuk a jobb lábunkat, a bal kezünket a tarkóhoz emeljük és fordítva.
4. Kezdő testtartás, kezeink a szék mellett lógnak, lábak derékszögben hajlítva, talpak a talajon. A talajon csúsztatva nyújtjuk előre a jobb lábunkat, de úgy hogy a talpunk még a talajon legyen. Ezután a lábfejünket emeljük el a talajtól, úgy hogy csak a sarok érintkezzen a talajjal, majd húzzuk vissza kiinduló helyzetbe és ismételjük a gyakorlatot a bal lábbal is. Ismétlés 6x Hasonló gyakorlat, de más területet mozgat meg, ha oldal irányba lépegetünk, vagy csúsztatjuk ki az egyik majd a másik lábunkat.

A gyakorlatok végeztével rázzuk le a lábainkat, picit körözzünk a vállunkkal, majd végezzünk néhány mély, lassú be- és kilégzést, mint ahogy az első gyakorlatban. Ha erőnlétünk engedi, a gyakorlatok elvégezhetők állva is, akár a szék mögé állva a háttámlába kapaszkodva.