

LÉGZŐTORNA

A tornát lehetőség szerint támla nélküli széken ülve végezzük.

Figyeljünk oda, hogy a gyakorlatokat egyenes háttal végezzük!

A légző gyakorlatok ismétlésszáma 3-4,

a többi gyakorlatot legalább 8-10-szer végezzük el!

1. Egyik kezünket a mellkasunkra, másikat a hasunkra helyezve szájon át kiengedjük a levegőt, kezünkkel kicsit összepréselve a hasunkat, mellkasunkat, majd orron keresztül belégzés, kezünkkel érzékelve a mellkas tágulását.
2. Két kezünket oldalra helyezzük a bordákra. Szájon át kilégzés, a kilégzés végén kezünkkel enyhén rányomunk a bordákra – kipréseljük a levegőt –, majd orron keresztül belégzés, ügyelve arra, hogy a kezünk alatt táguljon a mellkas.
3. Mindkét kezünket a mellkasra helyezve szájon át kilégzés, melyet a kézzel a mellkasra adott nyomással segítünk. Ezt követi a belégzés, mely alatt próbáljuk a levegőt egészen föl, a mellkasba irányítani.
4. Két kezünket test mellé engedjük. Ebben a helyzetben vállkörzést indítunk hátrafelé, majd ellenkező irányban is ismételjük a gyakorlatot.
5. Két karunkkal lefelé, erőteljesen megnyújtózva, szájon át kiengedjük a levegőt, majd a két vállat fül mellé húzva, orron keresztül belégzés.
6. Lazán lendítjük mindkét karunkat felváltva előre-hátra.
7. Két vállunkat előre engedve, hátunkat domborítva szájon át kilégzés, majd hátra húzva a vállakat, zárva a lapockákat, orron keresztül belégzés.
8. Két kezünket vállra lendítjük, majd lazán visszaejtjük a test mellé.
9. Vállra téve a kezünket, két könyökünket arcunk előtt összeérintve, szájon át kiengedjük a levegőt, majd a két könyököt hátra húzva orron keresztül belégzés.
10. Két kezünk marad vállon. Könyökünkkel nagy köröket rajzolunk hátrafelé, majd ellenkező irányba is.
11. Két könyökünket oldalra emelve orron keresztül belégzés, majd visszaengedve a test mellé a könyököket szájon átkilégzés.
12. Két karunk test mellett nyújtva van. Egyszerre visszük föl mindkét kart oldalt félköríven át a fül mellé, majd elől keresztveze leengedjük. Ellenkező irányba is végezzük el a gyakorlatot!
13. Kiinduló helyzet marad. Nyújtott karral malomkörzés előre, majd hátra is.