

ASZTMÁS TORNA

Bemelegítő gyakorlatok

1. *Fej hajlítások, körzések, fordítások*
2. *Vállkörzések, karkörzések*
3. *Hajlítások, nyújtózkodások, fordítások*

Légutak tisztítása

1. *Félorrnyílásos légzés*
2. *Tisztító légzés*

Nagy sóhajtással teleszívjuk a tüdönket levegővel, majd nyitott szájjal hirtelen kifújjuk az összes levegőt. Folyamatosan végezve 3-4 légzésciklus után produktív köhögés.

Légzőtorna, légzésszabályozó gyakorlatok

1. *Teljes jógalégzés módosított formájával*

A levegő tökéletes kifújása után belégzés. A belégzés hasi, középső és csúcsi fázisa után mindjárt kifújjuk a levegőt, nem tartunk légzésszünetet. A kilégzés után kis szünet következnek, de ez nem a levegő visszatartása, hanem a jól végzett kilégzés következménye legyen. Kilégzés és belégzés aránya 2:1 legyen. (Pl.: kilégzés 6 mp, belégzés 3 mp)

2. *Rekeszlégzés hanyattfekvésben, felhúzott lábakkal*

a) Kezek a hason. Kilégzés lassan, egyenletesen, ujjaink alatt süllyed a has. Belégzés alatt a has fölemelkedik. A gyakorlás folyamán igyekezzünk egyre hosszabban és egyre tökéletesebben kilégezni. Be- és kilégzés időtartamának aránya 2:3, 1:2 legyen. (Pl.: belégzés 4 mp, kilégzés 6 mp --- belégzés 3 mp, kilégzés 6 mp)

b) Kilégzés után 3 rövid szippantással belégzés, a kilégzés pedig folyamatosan, hosszan.

c) Sima légzés. Mind a kilégzés, mind a belégzés egészen lassan történik. (Pl. kilégzésnél a gyertyalángot úgy fújni, hogy meg se rezdüljön.)

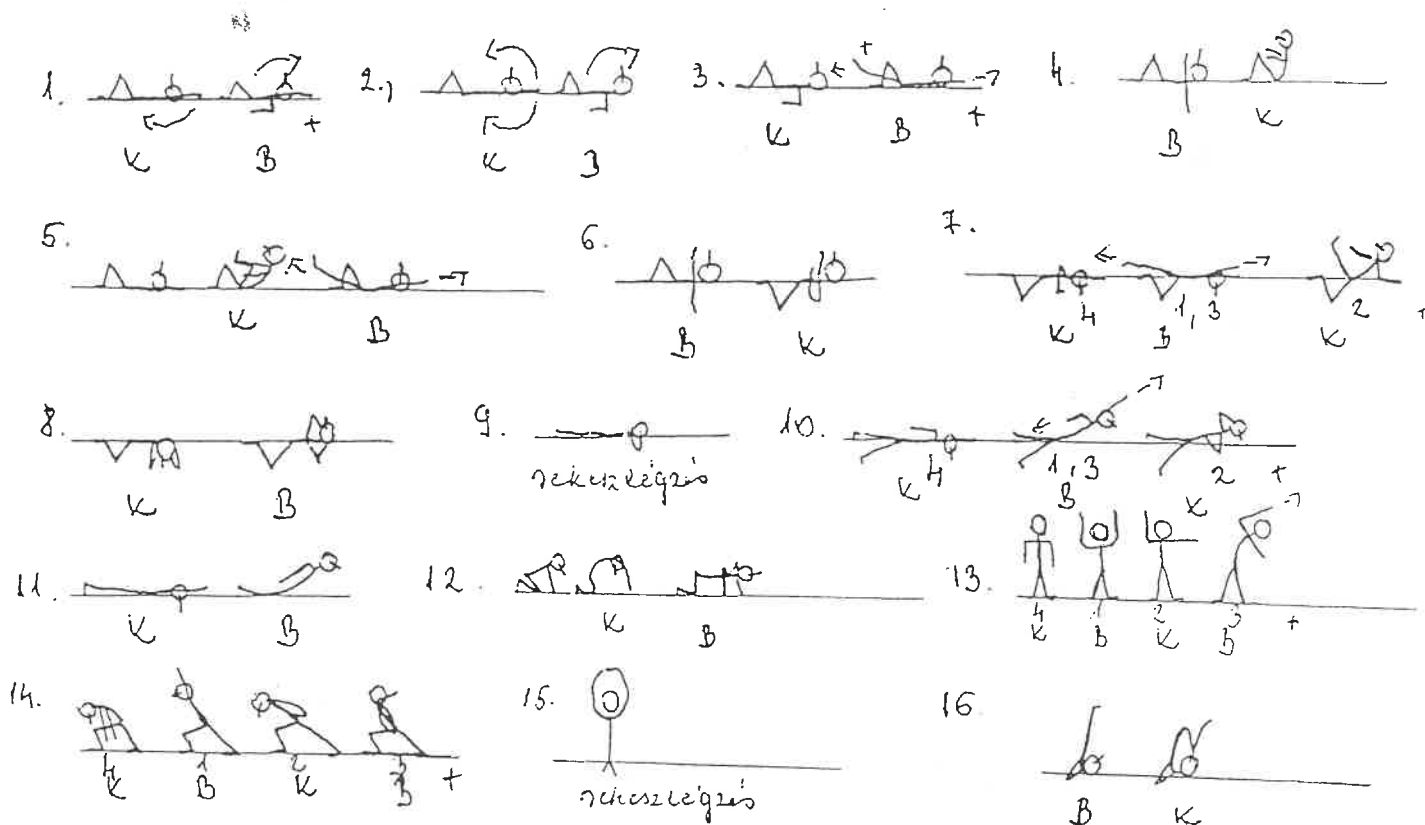
3. *Mellkasi légzés*

Kilégzés után -a mély, tökéletes belégzés csúcspontján- engedni kell, hogy a kitágult mellkas összeessen és a levegő mintegy sóhajtásszerűen kitóduljon a tüdőből. A belégzés ne nyúljon hosszúra, a kilégzés után pedig tartsunk egy rövid szünetet. (Dr. Víg Béla gyakorlat)

4. Alsóborda légzés

Kezeket az elülső-alsó bordaívre helyezzük. Tenyerünk változó erejű nyomásával segítjük a kilégzést. Belégzésnél csökkentjük a nyomást. Próbáljunk meg szinte a tenyerünkbe lélegezni. Kilégzés és belégzés aránya 2:1.

Légzésszabályozó gyakorlatok



Terheléses torna, gyors ütemű zenére. Járásgyakorlatok karmunkával összekötve.
Relaxációs gyakorlatok, ellazítás.

b.c. scoliosis gyakorlatsor

Hasonfekvésben:

- 1.Homlok a földön, jobb karemelés, bal lábemelés nyújtózás 3-4 mp.-ig 7x, ellentétesen 3x
- 2.Homlok a földön, jobb kar kissé előre nyúlik, törzs és karemelés, jobb karral nyújtózás előre arc a föld felé
2x10
- 3.Homlok a földön, jobb kar nyújtva, bal kar tarkón, törzshajlítás balra-jobb karral nyújtózás balra-előre a fül mellett 2x7, majd 2x3 ellentétesen
- 4.Homlok a földön, kar magastartásban. Törzs és karemelés¹, tarkóratartás², csípőre³,/könyök és váll hátrahúzza/ páros karkörzés előre 2 mp. kitartással. 2x15

Hanyattfekvésben:

1. Jobb kar magastartásban, bal kar tarkón, térdfelhúzás mellkashoz. Lábnyújtás függőleges helyzetbe, sarokkal nyújtózás felfelé /térdék nyújtva legyenek/ 10x
2. Kiindulóhelyzet az előző gyakorlat véghelyzete, páros lábleengedés a talaj felé addig, amíg az ágyéki gerincszakaszt le tudod szorítani a földre 2x10
3. Tarkóratartás, térdfelhúzás, talptámasz. Páros térdrel jobb könyökérrintés10x, majd ellentétesen 10x
4. Oldalsó középtartás, térdfelhúzás, talptámasz. Páros térd döntés balra a talajig,fej jobbra fordít, bal karral jobbra nyúlás 10x, majd ellentétesen 10x.

Sarokülésben:

1. Sarokülés, jobb kar nyújtva, bal kar tarkón. Törzshajlítás balra jobb kar a fül mellett nyújtva 2x5, majd 2x3 ellentétesen.
2. Sarokülés, törzshajlítás előre, kar magastartásban. Törzsemelés vízszintes helyzetig, fejtetővel nyújtózás előre, törzsemelgetés /1-2 cm-t/ 3x10
3. Kiind.helyzet. ua. Törzsemelés, karemelés tarkóra felemelt könyökkel 2x10.
4. Térdelőállás, kar magastartásban. Kiülés jobb sarok mellé törzshajlítással balra/ kar a fül mellett nyújtva/, majd ugyanez ellentétesen 2x10

