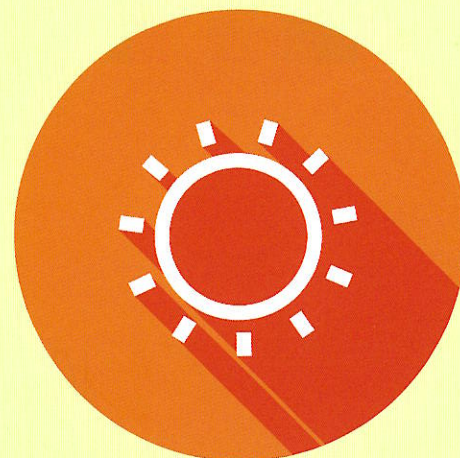


# MINDENNAPI TORNA



**Szerkesztette:**

Dr. Lajtós Julianna,  
főorvos



---

**Figyelmeztetés! Nem mindegyik  
gyakorlat megfelelő mindenki  
számára! Kérje fizioterapeutája, vagy  
gyógytornásza tanácsát, hogy Ön melyiket  
végezheti! Bármilyen betegségével  
kapcsolatos kérdés vagy panasz esetén  
forduljon kezelőorvosához!**

## **A rendszeres torna jelentősége**

A rendszeres torna javítja az életminőséget, az élet meghosszabbítására alkalmas. A mozgás betegség megelőző hatású az egész szervezetre. A gyógytorna a betegségek gyógyításának egyik leghatékonyabb módszere (és nincs mellékhatás, nincs túladagolás).

## **A rendszeres torna hatása**

Javítja a mozgás ritmusát, a légzést, keringést, javítja a cukorbetegség tüneteit, csökkenti a testsúlyt, erősíti az immunrendszert, csökkenti a fertőző betegségek veszélyét, növeli a csonttömeget, hozzájárul a csontritkulás megelőzéséhez, csökkenti csonttörés veszélyét, javítja az ízületek mozgását, csökkenti a fájdalmakat, javítja az alvást, erőnlétet, hangulatot, lassíthatja a szellemi hanyatlást, krónikus betegségekben enyhíti a tüneteket, késlelteti a súlyosbodást...

## **Jótanácsok**

Fontos a rendszeresség, minden nap tornázzunk!!! Kezdetben a gyakorlatok közül lehet választani, annyit kell végezni, amennyi jól esik. Ajánlott naponta többször is ismételni. A rendszeresség mellett jobb lesz az erőnlét, kialakul a megszokás és egyre több gyakorlatot lehet választani. Családtagok segítségével: pl: ritmikus diktálás, gyakorlatok együtt is végezhetőek. Zenére is végezhetőek a gyakorlatok, ez is segíti a mozgás ritmusának megtartását.

## Gyakorlatok fekve

gyakorlatok ismétlése kb. 6-szor, ha edzettebb,  
felső határ nincs...

1. a)



kezek a tarkó alatt, könyök leszorítása  
a matracba - belégzés

b)



könyök lazítása - kilégzés

2. a)



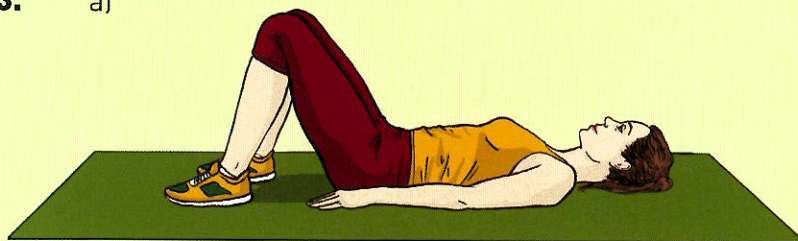
karok a törzs mellett, térdek felhúzva,  
lábak talpon

b)



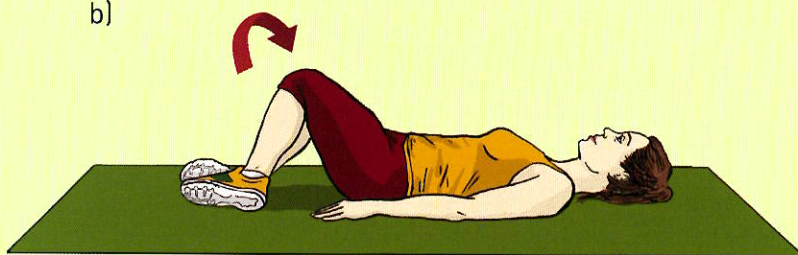
karemelés a fej mellé, lábak nyújtása,  
nyújtózás - belégzés

3. a)



karok a törzs mellett, térdek felhúzva,  
lábak talpon

b)

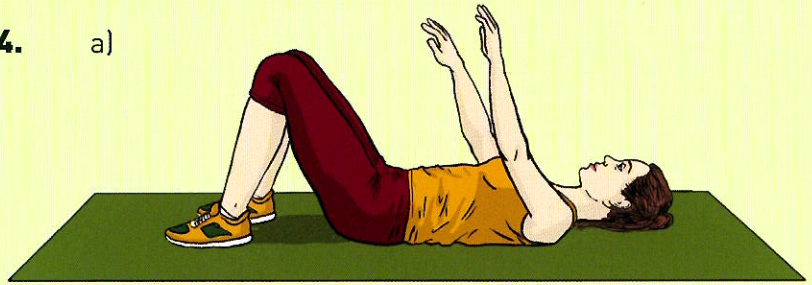


c)



térdek döntése jobbra illetve balra

4. a)

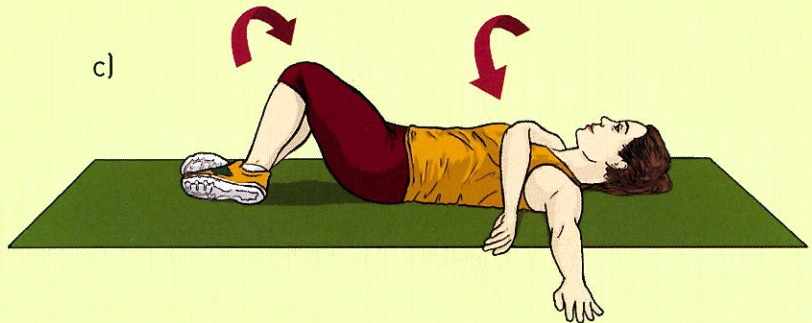


karok függőlegesen felemelve, térdek felhúzva, lábak talpon

b)

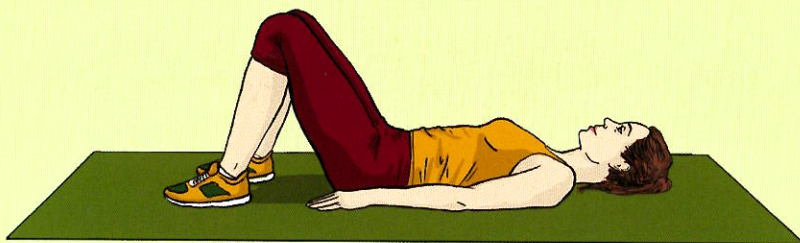


c)



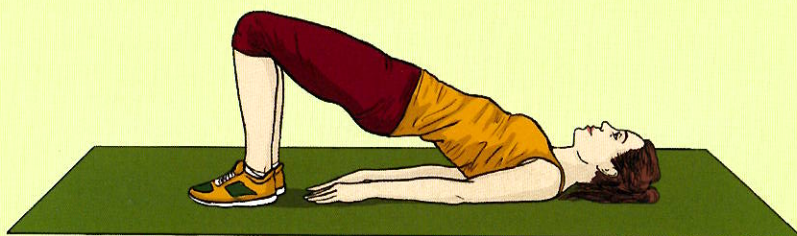
ellentétes kar-láb döntés oldalra, lassan,  
karok jobbra, lábak balra, karok balra,  
lábak jobbra, csere, csere...

5. a)



karok a törzs mellett, térdek felhúzva,  
lábak talpon

b)



medence emelés

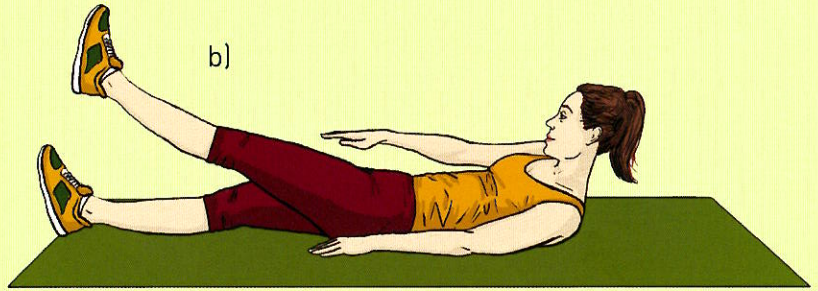


6. a)

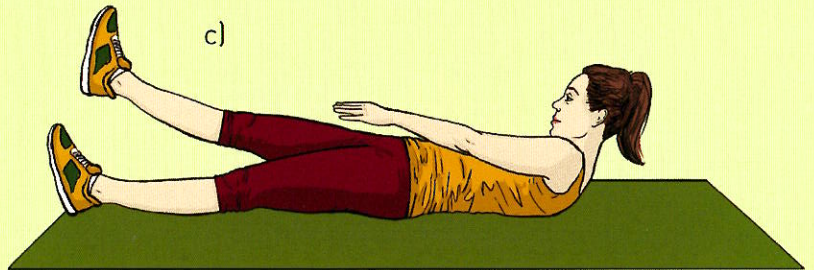


karok a törzs mellett, alsó végtagok nyújtva

b)



c)



ellentétes kéz-térd érintés,  
fejemeléssel, jobb kéz - bal térd,  
bal kéz - jobb térd, csere, csere...

7. a)

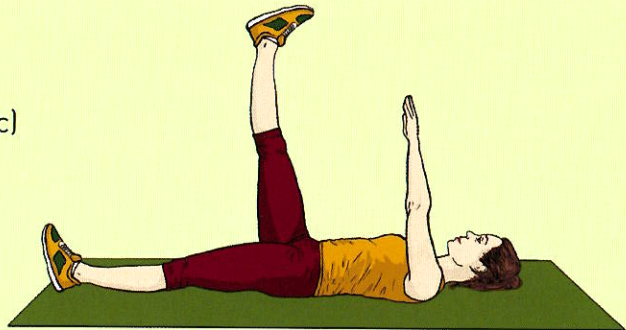


karok a törzs mellett, alsó végtagok nyújtva

b)



c)



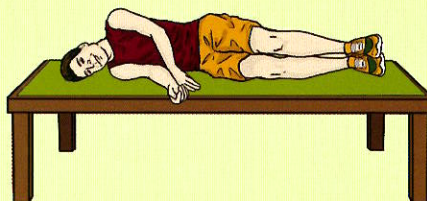
ellentétes kar - láb emelés nyújtva, jobb kar -  
bal láb, bal kar - jobb láb, csere, csere...

## Helyzetváltató gyakorlatok, járás előkészítés, járás

1.

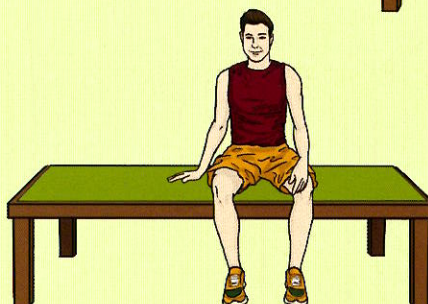
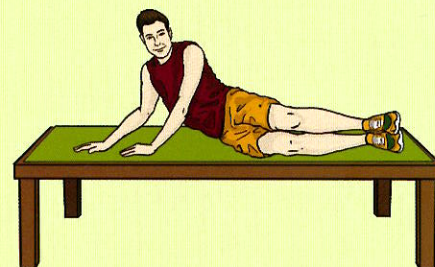
a)

felülés oldalt  
fekvő helyzetből



b)

karokkal feltoljuk  
magunkat ülő  
helyzetbe



c)

visszafekvés,  
felülés...

2. a)

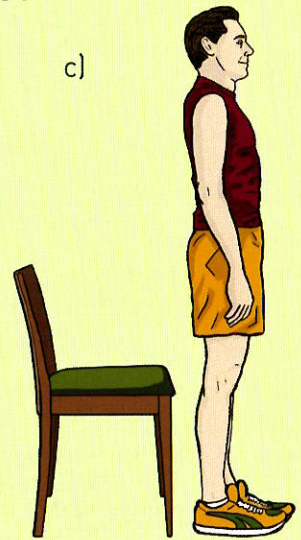


ülő helyzet

b)



c)



előrehajlás háromszor, felállás  
előkészítése, negyedikre felállás

3. a)



ülő helyzet

b)



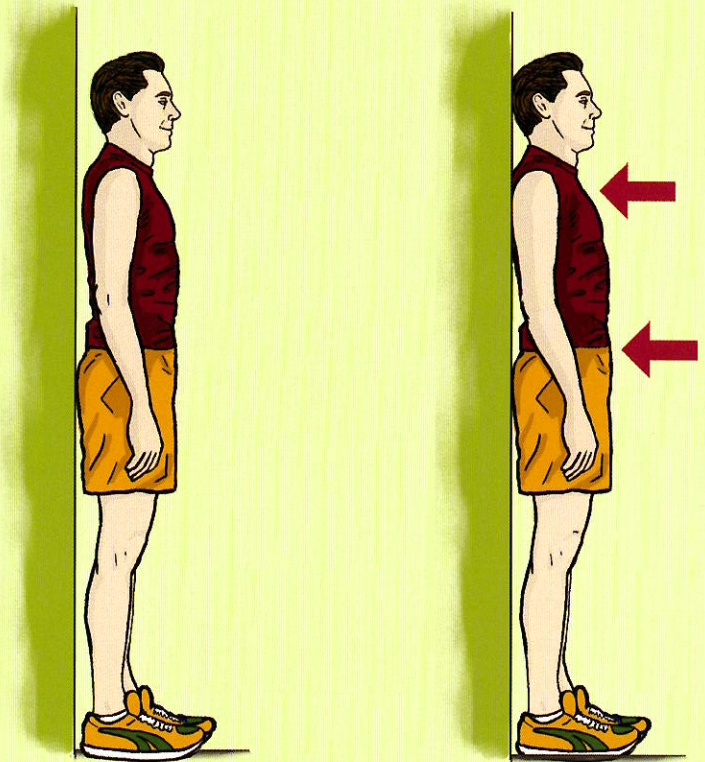
c)



felállás lendülettel, visszaülés-lassan  
(combizmokkal tartva a súlyt)

4. a)

b)

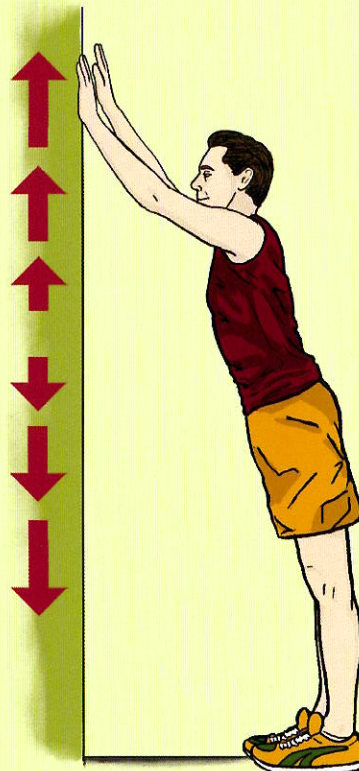


állás a fal mellett, háttal a falnak,  
lapocka, fenék falhoz szorítása, törzs  
kiegyenesítése, belégzés, lazít kilégzés

5. a)



b)



szemben a fallal, kezekkel a falon felfelé  
„lépkedünk”, nyújtózás, belégzés,  
lefelé, kilégzés és vissza

## Gyakorlatok ülő helyzetben

1. a)

széken ülés, egyenes  
háttal, karok a törzs  
mellett

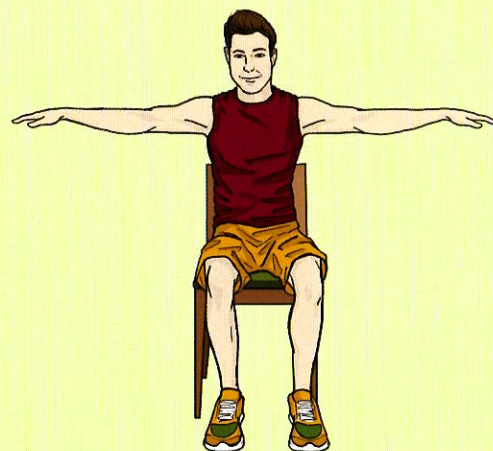


b)



előre hajlás lazán,  
kilégzés

c)



felegyenesedés, karok  
oldalt vízszintesig  
emelve, belégzés

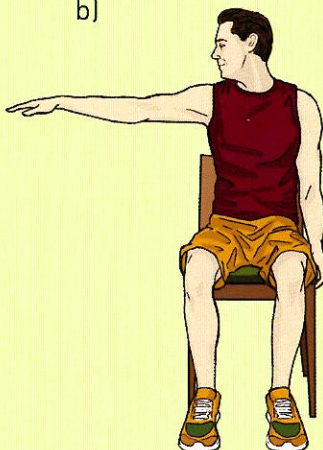


2. a)

széken ülés, egyenes háttal, karok a törzs mellett

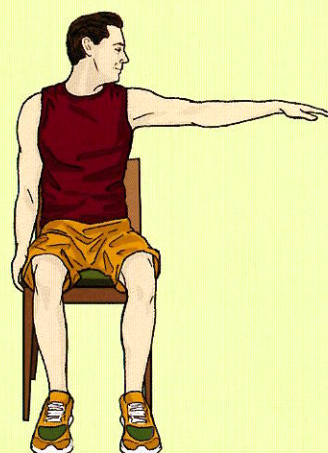


b)



jobb kar oldalra emelése vízszintesig, fejjel utána nézünk és vissza

c)



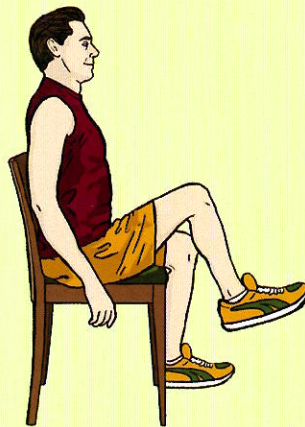
bal kar oldalra emelése vízszintesig, fejjel utána nézünk és vissza, ritmusos váltás, jobb-bal, jobb-bal, ritmus tartás segítése számolással: egy-kettő, egy-kettő

3. a)

széken ülés, egyenes  
háttal, karok a törzs  
mellett



b)



c)



jobb-bal térdemelés, helyben járás, fontos a  
ritmus tartása: egy-kettő, egy-kettő...

4. a)

széken ülés, egyenes  
háttal, karok a törzs  
mellett



b)



c)



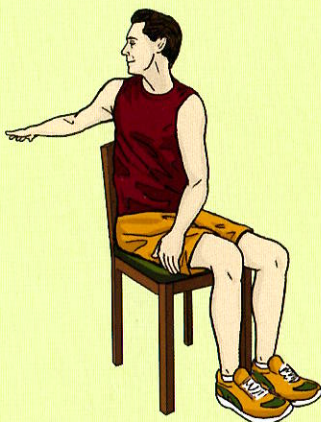
jobb kar a bal térdhez lendül, bal kar a jobb  
térdhez lendül, ritmusosan váltva, jobb-bal,  
jobb bal, csere, csere...

5. a)

széken ülés, egyenes  
háttal, karok a törzs  
mellett



b)



c)



törzs és nyújtott kar kifordul jobbra, hátra és  
csere, bal kar, törzs kifordul balra, csere,  
csere, ritmusosan...

6. a)

széken ülés, egyenes  
háttal, karok a törzs  
mellett



b)



c)



jobb térdemelés, bal kézzel átfogjuk, csere,  
bal térdemelés, jobb kézzel átfogjuk,  
csere, csere...

7. a)

széken ülés, egyenes  
háttal, karok a törzs  
mellett



b)



c)



jobb kar, bal láb lendítés előre vízszintesig,  
csere, bal kar, jobb láb lendítés, csere, csere

## Gyakorlatok állva

1. a)



b)



c)



széktámla mögött, karok előre nyújtva,  
széktámlát fogjuk, magas térdemeléssel helyben  
járás, ritmusosan, egy-kettő, egy-kettő...

2. a)

széktámla mögött,  
karok előre nyújtva,  
széktámlát fogjuk



b)



c)



oldalra kifordulás, mintha elindulnánk,  
testsúly áthelyezés a jobb lábra, vissza, balra  
kifordulás, testsúly áthelyezés a bal lábra,  
vissza, ritmusosan, jobb, bal, jobb, bal...



3. a)

széktámla mögött,  
karok előre nyújtva,  
széktámlát fogjuk



b)



c)



helyben járás, bal térd emelés, jobb  
kézzel megérintjük, ellentétes kéz - térd  
érintés, jobb térdemelés, bal kézzel  
megérintjük, ritmikus ismétlés...

4. a)



b)



c)



fordulás gyakorlása, szék körben járása,  
U alakban fordulás

5. a)

b)



helyben járás, jobb kar, bal térd emelés,  
ellentétes kar láb ritmus gyakorlása, bal kar,  
jobb térd ritmusos váltása...

6.

a)

10 lépés



b)



10 lépés



c)

járásgyakorlás, ellentétes kar - láb lendítés,  
elindulás, 10 lépés, megállás, elindulás..  
(járás szóbeli segítése, mondjuk hangosan:  
emelem a lábam, lépek, elindulok,  
megállok, átlépek a küszöböt...)

## Egyensúly fejlesztő gyakorlatok

1. a)



b)



jobb lábon állunk, előre nézünk, karok  
hajlítva, lazán előre emelve, bal térdet  
megemeljük, számolunk 5-ig, csere, bal  
lábba állunk, bal térdet megemeljük...

2. a)



b)



c)



jobb lábon állva, bal térdet kissé hajlítva  
bal lábat megemeljük, előre, hátra lendítjük  
5-ször, csere, bal lábon állva jobb lábat  
lendítjük...karral egyensúlyozunk...

3. a)



b)



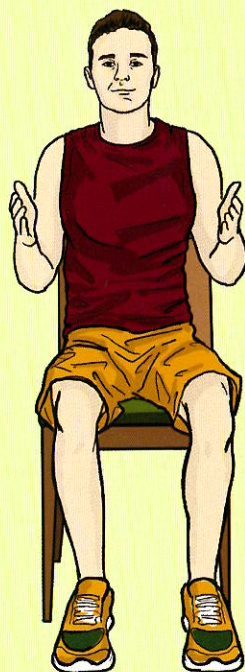
c)



jobb lábon állva, bal lábat előre nyújtva  
lábujjal laza talajérintés előre, oldalra, hátra,  
vissza, csere, bal lábon állva jobb lábujjal  
talajérintés előre, oldalra, hátra...

## Ritmus gyakorlás

1. a)



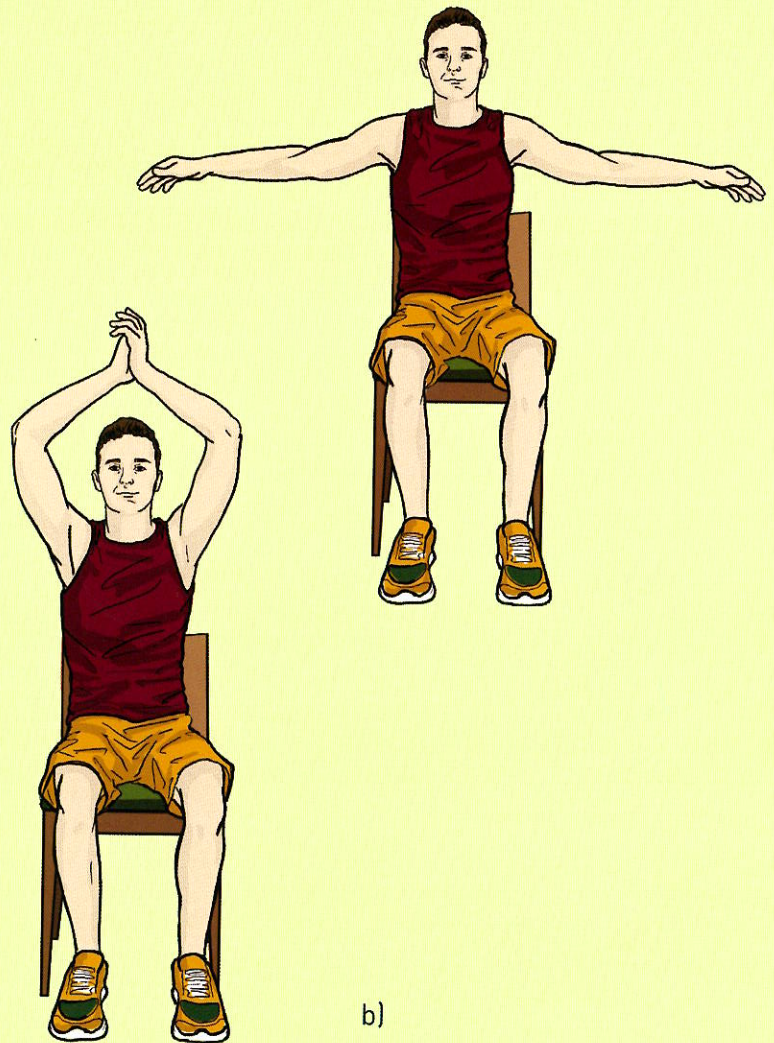
b)



kezek a mellkas előtt, taps diktálásra  
(egy - kettő), vagy dallamra...



2. a)



b)

karok oldalra nyújtva, taps fej fölött, ritmusra...

3. a)



b)



c)



kezek a mellkas előtt, hüvelyk ujjhoz  
egyenként érintjük az ujjakat, két kézen  
egyszerre, 2. ujj, 3. ujj, 4. ujj...  
(egy, kettő, három, négy), ismétlés...

## Beszéd gyakorlás

1. hangok kiejtése erőteljes izommozgással

A Á B C CS D DZ DZS E É F G GY H  
I Í J K L LY M N NY O Ó Ö Ő P Q  
R S SZ T TY U Ú Ü Ű V W X Y Z ZS

2. hangos olvasás

## Írás gyakorlás

1. ceruza használat, laza vonalvezetés, rajzolás, kifestő színezése
2. aláírás gyakorlása, szöveg másolása

**...holnap folytatjuk...**