

Dokumentáció kódja: KJSZ-LGY-1.

LÉGZŐTORNA GYAKORLATOK

Légzőtorna során végig az ajakfékes kilégzés technikáját használjuk, tehát mindig orron keresztül engedjük be és szájon keresztül csücsörített ajkakkal engedjük ki a levegőt, mintha egy gyertyát szeretnénk elfújni. Ügyeljünk rá, hogy a kilégzés mindig legalább kétszer – háromszor olyan hosszú legyen, mint a belégzés. Az ajakfékes kilégzés hasznos lehet testmozgás, fokozottabb erőfelfejtés közben is (lépcsőzés, emelés, teher cipelése). A gyakorlatot 5-6 ismétlésszámmal végezzük és minden feladatot kilégzéssel kezdjük.

Helyezkedjünk el kényelmesen egy széken. Két talpunk a talajon, két térdünk között kis helyet hagyjunk, törzsünk egyenesen legyen.

1. Hasi légzés: egyik kezünket a hasra, a másikat a mellkasunkra helyezzük. Miközben kiengedjük a levegőt, behúzódik a hasunk. Belégzéskor hasunkba vegyük a levegőt. a hasunkon levő kezünk emelkedik, miközben a mellkas nem mozdul.
2. Bázisok átlélegeztetése: kezünket tegyük a mellkasunk két oldalára a bordakosárra és engedjük ki a levegőt. Belégzés közben távol a mellkasunk a kezünk alatt, majd kezünkkel enyhe nyomást adva a mellkasra engedjük ki a levegőt.
3. Kezünket térdre tesszük, szájon át kiengedjük a levegőt. Belégzés közben tenyerünket csúsztatjuk a combunkon a csípőnkhez, könyököt, vállat hátrahúzzuk, lapockát zárjuk. Kilégzés során ellazítunk, hátunkat domborítjuk és visszacsúsztatjuk a tenyerünket a térdünkre.
4. Kezünket vállra tesszük, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben könyököket vállmagasságig megemeljük, majd kilégzéskor visszahúzzuk törzs mellé.
5. Kezünk továbbra is a vállunkon, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben a jobb könyökünket megemeljük és törzsünkkel bal oldalra hajolunk. Kilégzéskor kiegyenesedünk, könyökünket leengedjük. A feladatot ismétljük meg a másik oldalra is.
6. Helyezzük mellkasunkra összekulcsolt kezünket, engedjük ki a levegőt. Belégzéskor karjainkkal nyújtózkodjunk a plafon felé. Kilégzés alatt engedjük vissza a kezünket a mellkasunkra.
7. Kezünket vállunkra tesszük, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben jobb karunkkal átnyújtózkodunk a fejünk felett és bal oldalra hajolunk. Kilégzés során visszaengedjük karunkat a vállunkra és kiegyenesedünk. A feladatot ismétljük meg a másik oldalra is.

8. Kezünk továbbra is a vállunkon, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben jobb karvezetéssel jobb oldalra elfordulunk a törzssel, majd kilégzéskor visszatérünk a kiinduló helyzetbe. A feladatot ismételjük meg a másik oldalra is.
9. Két karunk a törzs mellett, kiengedjük a levegőt, Belégzéskor karokat a oldalon át megemeljük, fejünk felett tapsolunk egyet. Kilégzés közben visszaengedjük a karokat a törzs mellé.
10. Karunkat keresztbe tesszük a vállakon, átöleljük magunkat, kiengedjük a levegőt. Belégzés közben a karokat vállmagasságban kinyújtjuk oldalra, lapockákat zárjuk. Kilégzés alatt lazítunk, domborít a hát és ismét átöleljük magunkat.

Kedves Egészségére!