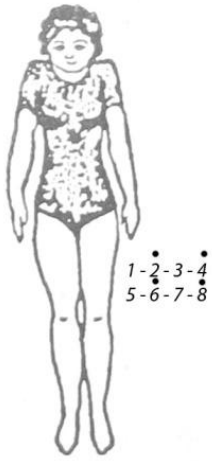
BEVEZETÉS

Az önedző "istennői" gimnasztikához

Ugyanazon ízületnek számos mozgása van. Ha bármelyik mozgás során kattant egy ízület - pl. a csípőízületi gyakorlat során kattant a boka -, az az ízület az egyéb mozgások során nem fog már kattanni, akkor sem, ha az említett ízület célzott mozgatását végezzük. (A példánál maradva a célzott, bokaízület lazítását szolgáló mozgásnál ne várjunk kattanást!) A gyakorlatok és a zene kapcsolatát az ábrák melletti számos és pontok jelzik. A számok a zene ütemeit jelölik, a felső pont azt az ütemet jelzi, amikor a mozdulatot el kell végezni, illetve, egyes gyakorlatoknál azt az ütemet, amikor a mozgást erőteljesen kell végezni. A legtöbb mozgás úgy végezendő, hogy előbb egyszer vagy többször gyengén végezzük el, mintegy előkészítve az "igazit", majd általában a felső pont által jelölt ütemnél, hirtelen teljes erővel hajtjuk végre a mozdulatot

ÁLLÓ HELYZET

1. A vállízületek igazítása (1. ábra)



1. ábra

Álljunk vállszélességű terpeszbe, vállainkat egyszerre, a zene ütemének megfelelően, hirtelen mozdulattal emeljük felfelé, felváltva gyengén, majd erősen. Ha mindkét váll kattan, a vállízület hajlékonysága első osztályú, ha csak az egyik oldalon katlan a váll, a hajlékonyság másodosztályú.

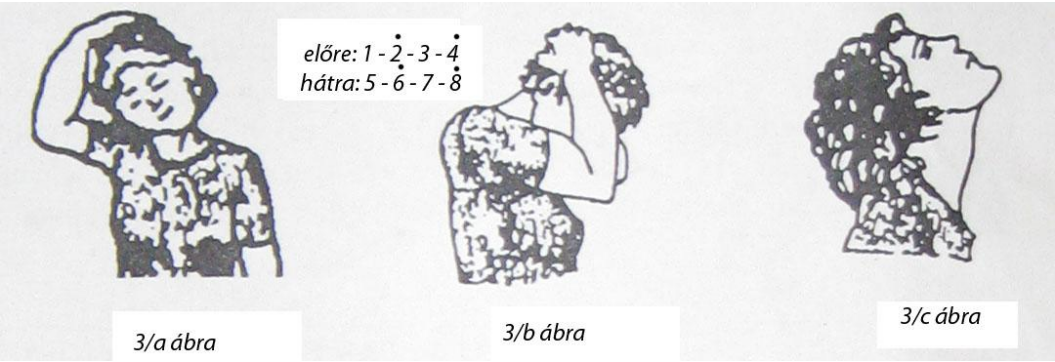
2. A nyaki csigolyák igazítása (2. ábra)

2. ábra

Vállszélességű terpeszben emeljük a bal vállunkat kissé felfelé, ezzel egy időben fejünket hajlítsuk balra, a vállunkra, előbb gyengén, majd erőteljesen. A jobb oldali mozgás azonos. Ismétlés: mindkét oldalra 4-4-szer. Ha mindkét oldalon több nyakcsigolya kattan, a hajlékonyság osztályon felüli, ha oldalanként egy vagy két csigolya kattan, első osztályú, ha csak egyik oldalon hallunk kattanást, a hajlékonyság másodosztályú.

3. A tarkóizmok feszítése és hajlítása (3/a; 3/b; 3/c ábrák)

Leengedett bal vállal hajlítsuk fejünket jobbra, minél mélyebben, hogy a bal oldali nyaki izmok megfeszüljenek. Az ellenoldali mozgás azonos. Végezzük el a gyakorlatot mindkét oldalra 2-2-szer, előbb gyengén, majd erőteljesen, azután ismételjük meg oly módon, hogy jobbra hajlításkor a jobb, balra hajlítások a bal kezünkkel húzzuk fejünket a váll irányába. Ez utóbbi gyakorlatot is váltott erősséggel végezzük, mindkét oldalra 2-2-szer. Ezután hajtsuk előre fejünket, váltakozó erősséggel. Engedjük le karunkat, lejünket hajtsuk hátra. Ismétlés: előre 2-szer, hátra 2-szer.



3/a ábra 3/b ábra 3/c ábra

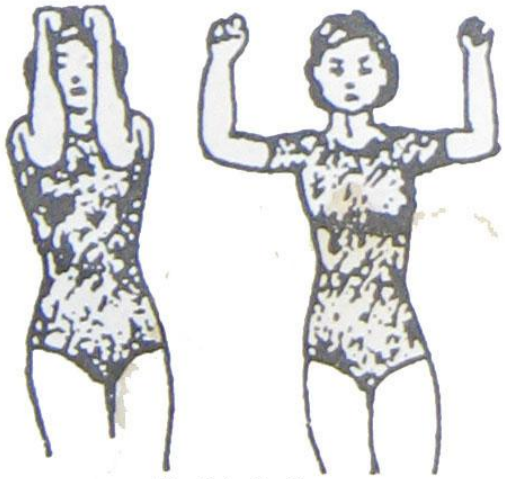
4. A tarkóizmok feszítése (4.-5. ábra)

Álljunk kis terpeszállásba, kezünket tegyük csípőre. Fordítsuk fejünket előbb balra, majd jobbra, lassan minél nagyobb ív mentén. (Nézzünk át mozdulatlan vállunk fölött hátra.) Ismétlés: mindkét irányba 4-4-szer.

5. A fej fordítása (4.-5. ábra)

Végezzünk lejkörzést balra majd jobbra kezdve, előbb lassabban, gyengébben, majd erőteljeseiig Ismétlés mindkét irányba 4-4-szer

6. A váll feszítése és igazítása (6/a és 6/b ábrák)

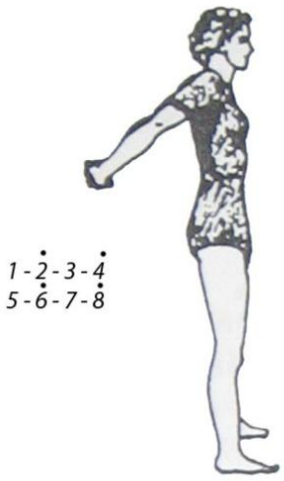


6/a és b ábrák

Emeljük karunkat mellső középtartásba, kezünket szorítsuk ökölbe, hajlítsuk könyökünket majdnem derékszögig, majd lendítsük mindkét karunkat oldalra, vállmagasságban, előbb gyengén, majd teljes erővel. Ha legalább egy váll-, felső háti csigolyaízület (esetleg borda) kattan, a hajlékonyság osztályon felüli. Ismétlés 4-szer.

7. Vállízületi gyakorlat (7. ábra)

7. ábra



8. ábra

Karkörzést végzünk mindkét karral, előre és hátra kezdve, előbb gyengén majd erősen. Ismétlés: mindkét karral 2-szer előre és 2-szer hátra. Figyeljünk, hogy izmaink minél lazábbak legyenek!

8. A vállízületek feszítése és igazítása (8. ábra)

Csípőnk mögött kulcsoljuk össze kezünket, majd nyújtott könyökkel emeljük karjainkat felfelé, előbb gyengén, majd erősebben. Ez a gyakorlat a vállak igazítását szolgálja. Ha mindkét váll kattan, a hajlékonyság első osztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Ismétlés 2-szer.

9. A vállízületek feszítése (9. ábra)

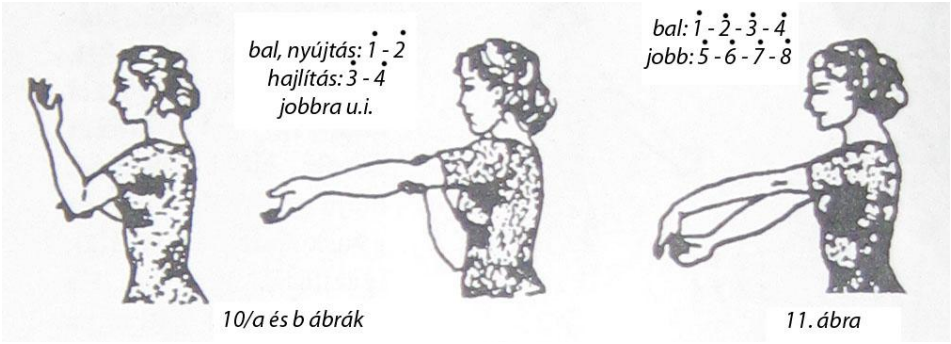
balra: 1-2-3-4-5-6-7-8
jobbra: 1-2-3-4-5-6-7-8

9. ábra

Bal kezünket, tenyérrel kifelé kifordítva, csúsztassuk a gerinc mentén felfelé, a lapockák közé. Jobb kezünkkel hátranyúlva próbáljuk elérni a hátunkon lévő bal kezünket. Ha ez sikerült, a két kéz ujjait összeakasztva feszítsük vállainkat. (Ha nem érjük el egyik kezünkkel a másikat, óvatos külső segítséget igénybe vehetünk a két kéz közelítése céljából. A segítő vigyázzon, csak óvatosan feszítse a vállakat! Ennél a gyakorlatnál különösen jól érzékelhető, hogy kél test felünk különböző: az egyik oldalon könnyebb a gyakorlat, mint a másikon. A ford. megj.) A gyakorlatot azon az oldalon ismételjük többször, amelyiken nehezebb elvégezni. Ha mindkét oldalon sikerült megfogni egyik kezünkkel a másikat, a vállak hajlékonysága osztályon felüli. Ha mindkét oldalon össze tudjuk értetni ujjainkat, a vállak hajlékonysága első- osztályú, ha csak az egyik oldalon, másodosztályú. Ismétlés a nehezebb oldalon 3-4-szer.

10. A könyökízület igazgatása (10/a és 10/b ábrák)

Jobb kezünkkel fogjuk meg behajlított bal könyökünket, emeljük azt vállmagasságig, majd lendítsük bal kezünket előre, hogy a könyök hirtelen kiegyenesedjen. A bal felkart tartsuk mozdulatlanul. Ezután bal kezünk ujjait zárjuk ökölbe lazán, és lendítsük hirtelen a váll irányába. Ez ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét könyök kattan, a hajlékonyság első osztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Ismétlés: mindkét oldalon 2-2-szer.



10/a és b ábrák

11. ábra

11. A karok tenyéri oldalának feszítése (11. ábra)

Bal kezünket vállmagasságban előrenyújtva fordítsuk tenyerükkel fölfelé, fogjuk meg jobb kézzel a balkéz ujjait, és nyújtott könyök mellett feszítsük azokat lefelé-hátrafelé. Figyeljünk, hogy karjaink vízszintesek legyenek. Az ellenoldali mozgás azonos. Ismétlés: 2-2-szer.

12. A kéztő igazítása (12/a és 12/b ábrák)

Rögzítsük jobb kezünkkel a bal csuklót és hajlítsuk bal kezünket előre-lefelé, hogy kezünk "csapódjon", előbb gyengén, majd erősen. A jobb oldali mozgás azonos. Ha mindkét kéztő kattan, a hajlékonyság első osztályú, ha csak az egyik, másodosztályt Ismétlés 2-2-szer.

12/a és b ábrák

13. ábra

13. Az ujjízületek igazítása (13. ábra)

A bal kéz ujjait fogjuk sorban egymás után a jobb kezünk mutató és középső ujjai közé, és vízszintesen tartott karral, hirtelen húzzuk meg azokat. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha minden ujjnak két ízülete kattan, a hajlékonyság osztályon felüli, ha egy-egy ízület, akkor első osztályú, ha legalább öl ujjnak egy-egy ízülete katlan, másodosztályú. Ha egyetlen ujjízület sem kattan, a gyakorlatot végző nem egészséges, s nem lesz hosszú életű. Ismétlés 2-2-szer.

14. Az ujjak gyakorlata (14/a és 14/b ábrák)

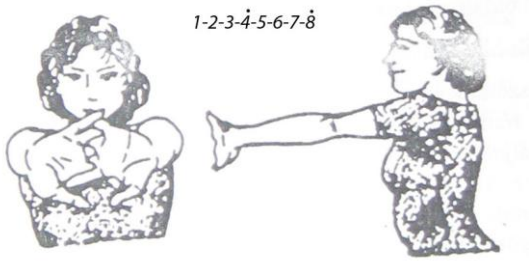
Karunkat emeljük magas tartásba, és egymás után 4-4-szer tárjuk szét ujjainkat, illetve szorítsuk ökölbe kezünket

14/a és b ábrák

15. ábra
1-2-3-4

15. Folytatás (15 ábra)

Az előző gyakorlat folytatásaként lazán fejünk fölé tartott kezünket "csapjuk" oldalra, mintha vizet ráznánk le róla. Ismétlés: 4-4-szer.



16/a és b ábrák

16. A karok feszítése (16/a ás 16/b ábrák)

Mellmagasságban kulcsoljuk össze ujjainkat, majd tenyerünket kifelé fordítva nyújtsuk előre kezünket, minél messzebbre. Ismétlés 2- szer.

17. A törzs oldalsó-felső részének és a vállaknak feszítése és igazítása (17. ábra)

17. ábra

Fejünk mögött fogjuk meg jobb kezünkkel a bal könyökünket, és oldalra hajolva húzzuk könyökünket jobbra. A gyakorlat a vállízület és u törzs felső izmainak igazítására alkalmas. Az ellenoldali mozgás azonos. Ismétlés: 2-2-szer. Ha mindkét vállízület kattan, a hajlékonyság első osztályú, ha csak az egyik, másodosztályú.

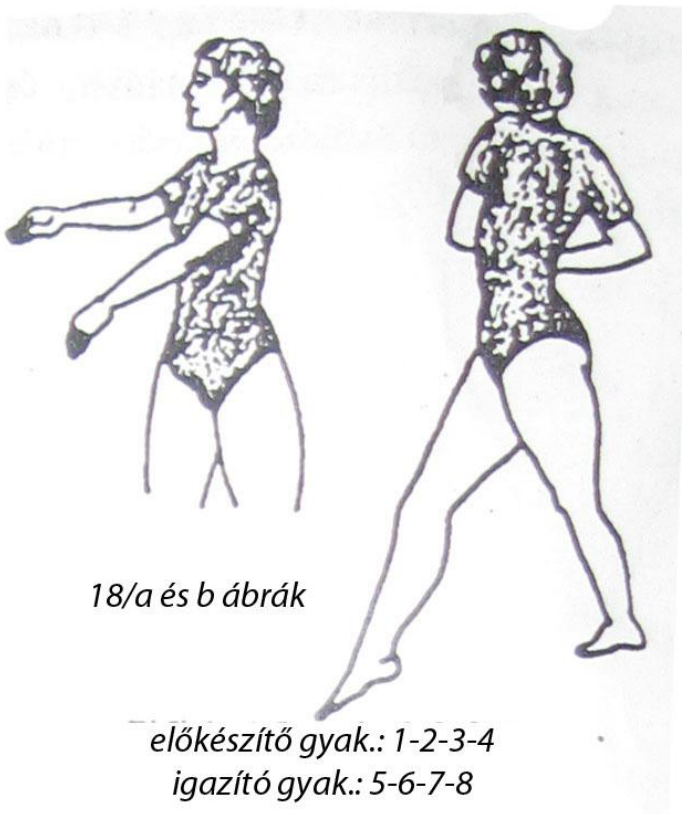
18. A csípő és ágyéki ízületek fordítása és igazítása (18/a és 18/b ábrák)

a/ Előkészítő gyakorlat

Kis terpeszállásban, a karok lendítésével segítve, fordítsuk törzsünket balra majd jobbra. A lendítés váltakozva gyengébb, majd erőteljes legyen.

b/ Igazító gyakorlat

Bal lábunkkal lépjünk hátra a jobb láb mögé, majd törzsünk előtt összekulcsolt kezeink húzásának segítségével fordítsuk törzsünket hátrafelé, a bal láb irányába. (Vigyázzuk az egyensúlyra! A ford. megjegyzése) A törzsfordítást előbb gyengén, majd erőteljesen végezzük A törzsfordítással egy időben próbáljuk testsúlyunkat a hátul lévő lábra áthelyezni. Ha a mozgás erőteljes, alkalmas a háti csigolyák és a csípőízületek lazítására. Ha mindkét csípőízület kattan, a hajlékonyság első osztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Az ellenoldali mozgás azo-



18/a és b ábrák

előkészítő gyak.: 1-2-3-4
igazító gyak.: 5-6-7-8

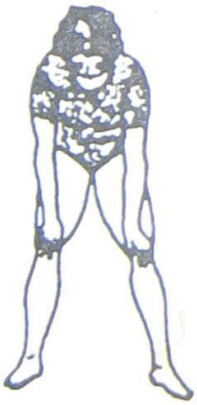
nos. Ismétlés: az a és b gyakorlatot is .mindkét oldalra 4-4-szer ismételjük.

19/a és b ábrák

19. A láb hátulsó izmainak feszítése (19/a és 19/b ábrák)

Vállszélességű terpeszállásban, nyújtott térdekkel hajoljunk előre, és próbáljuk megérinteni a talajt. Felegyenesedés után hajoljunk hátra, tomporunkra helyezett kézzel megőrizve egyensúlyunkat. Ismétlés: előre-hátra 2-2-szer.

20. A térdízületek gyakorlata (20 ábra)



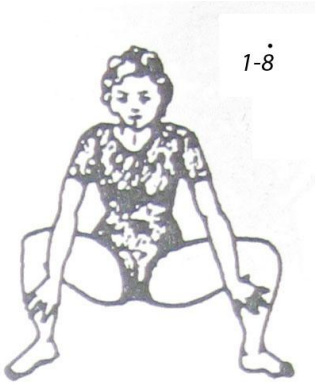
20. ábra

guggolás: 3-4
felállás: 5-6-7

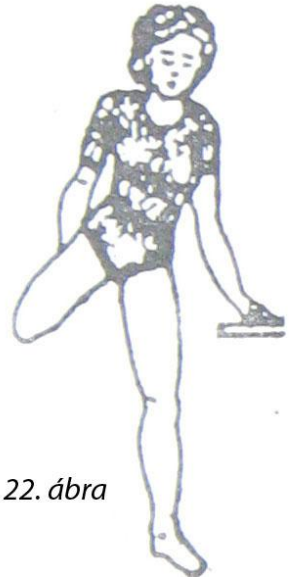
Vállszélességű terpeszben fogjuk meg mindkét térdünket, majd guggoljunk le és álljunk fel, a zene ütemére: 1 2. 20-ig számolva, a gyakorlatot ismételjük meg többször. Guggoláskor sarkunk maradjon a talajon.

21. A csípőízületek feszítése (21 ábra)

Kétszeres vállszélességű terpesz, lábfejek előre néznek. Guggoljunk le olyan mélyen, ahogy csak tudunk, mindkét kezünkkel fogjuk meg lábszárunk belső felszínét a térd alatt, és könyökünkkel feszítsük szél térdeinket. Törzsünket próbáljuk függőlegesen tartani. (Vigyázzunk az egyensúlyra!) Aki függőleges törzzsel, szétterpesztett térdekkel a térdmagasság alá tudja vinni csípőjét, annak csípőízületi hajlékonysága első osztályú. A gyakorlatot nem kell ismételni.



21. ábra

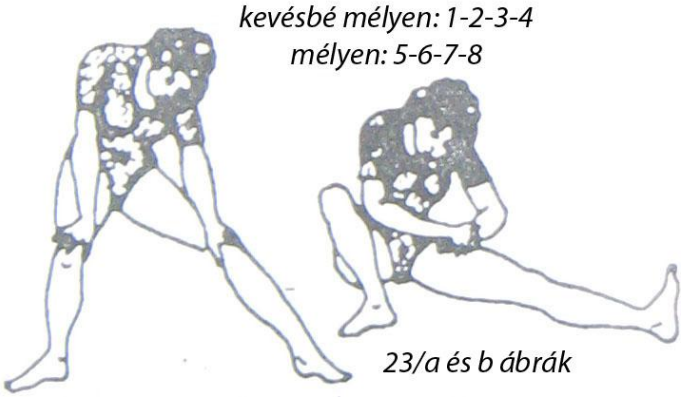


22. ábra

22. A lábak feszítése és a csípőízület igazítása (22. ábra)

Álljunk bal lábunkra, jobb kezünkkel fogjuk meg jobb bokánkat, és mélyen előrehajolva emeljük azt felfele. Bal kezünkkel támaszkodjunk meg, hogy egyensúlyunkat megtartsuk. A gyakorlat akkor hatásos, ha bal lábunk hátulsó izmai és a csípők feszülnek. Az ellenoldali mozgás azonos, mindkét csípőízület kattan, a hajlékonyság osztályon felüli, ha csak az egyik, első osztályú. Ismétlés: mindkét oldalra 2-2-szer.

23. A lábak hátsó felszínének feszítése (23/a és 23/b ábrák)



23/a és b ábrák

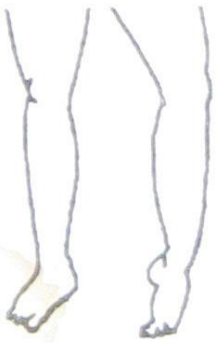
Kétszeres vállszélességű terpeszállás, kezünkkel fogjuk meg mindkét térdünket. Hajlítsuk jobb térdünket, közben a bal láb izmait ellazítva, bal kezünkkel nyomjuk a bal térdet hátrafelé, előbb gyengén, majd erőteljesen. Végezzük el az ellenoldali gyakorlatot is. Ezután fogjuk össze kezünket a törzs előtt, és egyensúlyunkra vigyázva, próbáljunk jobb lábunkkal leguggolni. A bal láb maradjon nyújtva, a bal lábfej "pipáljon". Próbáljuk csípőnket minél lejjebb engedni, úgy, hogy törzsünk egyenes maradjon. Összefogott kezünket az egyensúly megtartása végett támasszuk bal combunkra. Először kevésbé mélyen, majd mélyebben guggoljunk le. Az ellenoldali mozgás azonos. Ismétlés mindkét oldalra kétszer kevésbé mélyen, kétszer mélyen.

24. A térdízületek és a bokák igazítása (24 ábra)

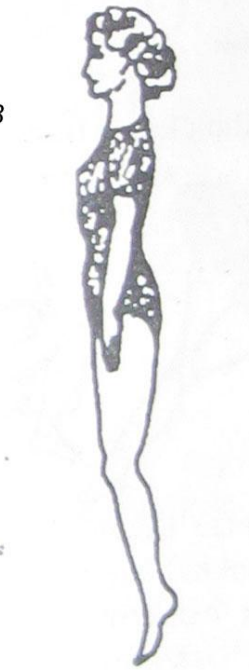
Álljunk jobb lábunkra, hajlítsuk be és kissé emeljük fel a bal lábunkat, izmainkat lazítva. Lábfejünket néhányszor lendítsük, majd erőteljesen rúgjunk előre. A mozgássort háromszor ismételjük meg, mindkét oldalra. Az egyensúly megtartása végett támaszkodjunk meg bal kezünkkel. Ha mindkét térd- és bokaízület kattan, a hajlékonyság első osztályú, ha csak az egyik, másod-osztályú.

25. A lábujjak igazítása (25. ábra)

Álljunk jobb lábunkra, bal lábunk begörbített ujjait helyezzük a talajra, majd a térdnyújtásának erejével nyomjuk őket a földhöz. A térd többszöri hajlításával-nyújtásával görbítsük ujjainkat. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét láb minden ujja kattan, a hajlékonyság osztályon felüli. Ha mindkét láb: kattan, első osztályú, ha csak az egyik láb



25. ábra



26. ábra

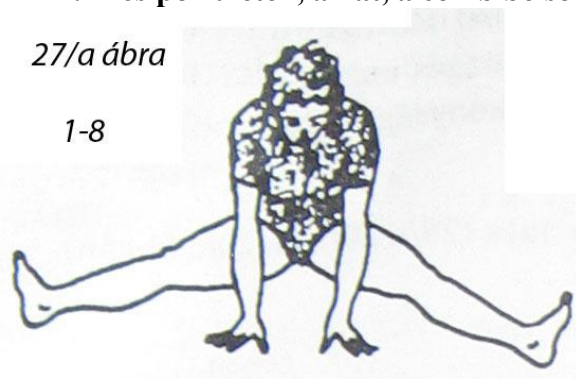
ízületei kattannak, akkor másodosztályú a hajlékonyság. Ha egyetlen Ízület sem kattan, a gyakorlatot végző nem egészséges, és nem lesz hosszú életű.

26. A lábikra gyakorlata (26. ábra)

Álljunk lábujjhegyre, egymás után négyszer. Testsúlyunkat próbáljuk előbb a láb külső, majd belső oldalára helyezni.

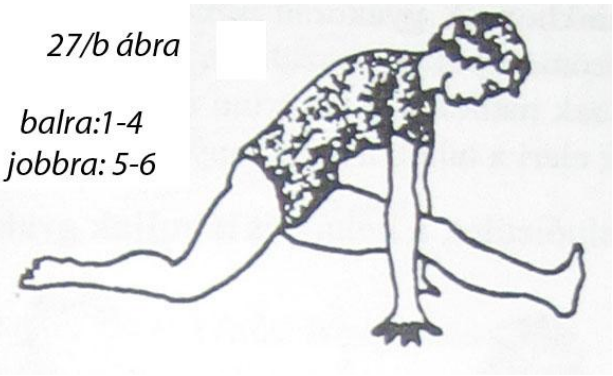
ÜLŐ HELYZET

27. A csípőízületek, a hát, a comb belső felszínének feszítése



27/a ábra

1-8



27/b ábra

balra:1-4
jobbra: 5-6

A talajon megtámaszkodva nyújtsuk oldalra lábainkat, és nyújtott térd mellett próbáljuk csípőnket a talajig leengedni. (A gyakorlat közismert neve: angolspárga. A fordító megjegyzése.) Csípőnket emelgetve-süllyesztve feszítsük csípőízületeinket Ha a lábak 130 fokos szögben állnak, és csípőnk elérte a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli. A gyakorlatot nem kell ismételni.

Az előző testhelyzetben felsőtestünket fordítsuk balra, támaszkodjunk meg kezünkkel a bal láb két oldalán, és nyújtott térd mellett próbáljuk csípőnket a talajig leengedni. (A gyakorlat közismert neve: spárga. A fordító megjegyzése) Ha ez nem sikerül, jobb lábunkat behajlíthatjuk. Az ellenoldali mozgás azonos.' Ha csípőnk nyújtott térd mellett eléri a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli.

28. A 27. gyakorlat folytatása (28/a és 28/b ábrák)

Az előző gyakorlat folytatásaként egyenesítsük ki törzsünket, üljünk a talajra, lábainkat terpesszük. Karunkat előrenyújtva döntsük törzsünket előre, mellkasunkat közelítve a talajhoz. A gyakorlat akkor hatásos, ha a comb belső izmai és a deréktáji izmok feszülnek. Ha bokáinkat megfogjuk, a kar húzóerejével javíthatjuk a gyakorlat hatásosságát.

28/a ábra

1-8

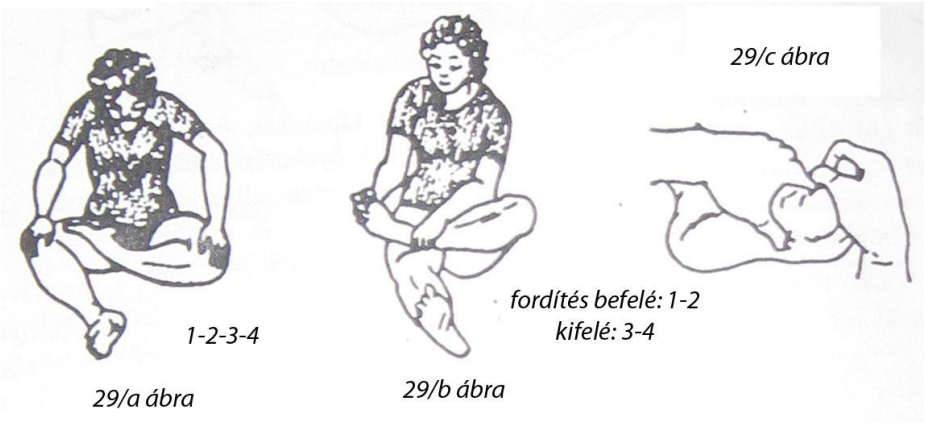
28/b ábra

balra:1-4
jobbra: 5-6

Folytatás:

Az előző gyakorlatot folytatva fordítsuk törzsünket balra, és fogjuk meg bal lábujjainkat, majd húzzuk hátrafelé azokat. Ha nem érjük el ujjainkat, akkor "pipáló" lábfej mellett hajoljunk rá a bal lábunkra, és kezünket közelítsük lábujjainkhoz. A gyakorlat akkor hatásos, ha a bal láb hátulsó és a jobb láb belső izomcsoportjai feszülnek. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha 180 fokban lévő lábak mellett a törzs érinti a combot, a hajlékonyság osztályon felüli. Ha a homlok eléri a talajt, a hajlékonyság első osztályú.

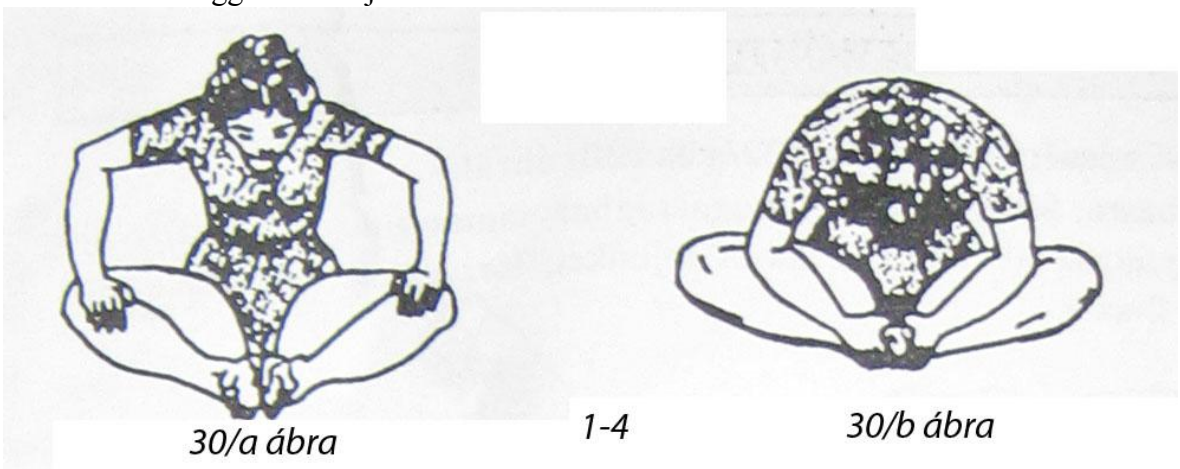
29. A csípőízület, a bokák és lábujjak gyakorlata (29/a 29/b és 29/c ábrák)



Üljünk a talajra kissé behajlított jobb lábbal, tegyük bal lábfejünket a jobb combunkra, és húzzuk a bal lábfejet a jobb lágyékhajlat irányába. Ezután erősen és hirtelen nyomjuk bal térdünket a talaj felé. Ha térdünk eléri a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli. Ezután nyújtsuk ki jobb lábunkat, tegyük bal lábszárunkat a jobb térd fölé, jobb kezünkkel a bal lábujjainkat, bal kezünkkel a bal bokát fogjuk meg. Lassan forgassuk bal lábfejünket befelé, majd kifelé, minél nagyobb ív mentén. A boka forgatása után lábujjainkat a 29/c ábra szerint feszítsük, majd egyenesítsük ki, többször egymás után. (Amikor lábujjainkat kiegyenesítjük, a másik kezünk hüvelykujjával a talp közepét nyomjuk meg erőteljesen. A fordító megjegyzése.) Az ellenoldali mozgás azonos. Ha lábujjaink a 25. gyakorlat során nem kattantak, a 29. gyakorlat elvégzése után masszírozzuk lábujjainkat hosszú ideig - 2-3 percig hogy javítsuk a gyakorlat hatásosságát.

30. A csípőízület gyakorlata (30/a és 30/b ábrák)

Támasszuk egymáshoz talpainkat és húzzuk azokat minél közelebb a combtőhöz. Mindkét kezünkkel nyomjuk térdeinket lefelé, hogy combjaink minél szélesebb szögben nyíljanak szét Ha a térdek elérik a talajt és a sarok eléri a combtőt, a hajlékonyság osztályon felüli. A mozgást váltakozó erősséggel ismételjük 4-szer.



Folytatás:

Korábbi helyzetünket megtartva fogjuk meg mindkét kézzel lábujjainkat, és végezzünk előbb törzsdöntést majd törzshajlítást előre. (Előbb a hajat, majd a mellkast, végül a homlokot közelítsük lábujjainkhoz.) Ha a sarkak elérik a combtőt, a homlok érinti a talajt, a hajlékonyság osztályon felüli. Ismétlés 2-szer.

31. A csigolyák igazítása (31. ábra)

31. ábra

Nyújtsuk a bal lábat egyenesen előre, a jobb lábat tegyük át a balon, hajlított térddel. Bal alkarunkkal a jobb láb külső felszínét érintve fogjuk meg bal kezünkkel a jobb sípcsont-tájékot. Ezután fordítsuk törzsünket és fejünket jobbra-hátra, hátul lévő jobb kezünkön megtámaszkodva, hátunkat "homorítva**. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha több csigolya katlan, a hajlékonyság osztályon felüli, ha csak egy, első osztályú. Ismétlések: mindkét irányba néhány gyengébb fordítás után egy erőteljes.'

32. A hát függőleges izmainak és a lábak hátsó felszínének feszítése (32. ábra)

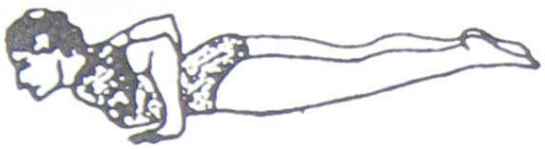
32. ábra

Nyújtsuk előre Összezárt lábainkat, a lábfej "pipáljon". Nyújtott térd mellett mindkét kézzel fogjuk meg lábujjainkat, majd nyomjuk a combunkhoz sorrendben a hasat, a mellkast, végül a homlokot, kilégzés közben. Ha "pipáló" lábfej mellett a has, a mellkas és a homlok eléri a comb elülső felszínét, a hajlékonyság osztályon felüli. Ha nem tudjuk megfogni lábujjainkat, "pipáló" lábfejjel közelítsük kezünket azokhoz, és a gyakorlatokat többször végezzük el.

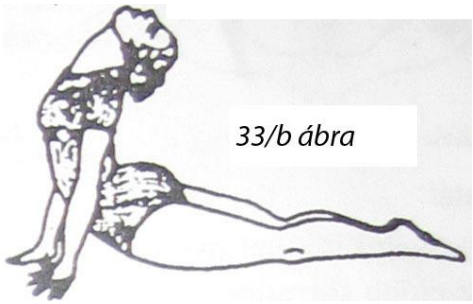
FEKVŐ HELYZET

33. A törzs elülső részének feszítése (33/a és 33/b ábrák)

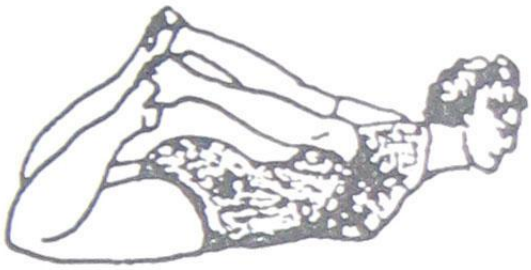
Feküdjünk hasra, kezünket mellmagasságban támasszuk a talajra, majd könyökünk kinyújtásával hajlítsuk hátra fejünket, törzsünket. Állunk nézzen felfelé. Ismétlés 2-szer


33/a ábra

1-8


33/b ábra

34. A kar-, a törzs-, a hasizmok és a láb külső izmainak feszítése (34. ábra)



34. ábra

Feküdjünk hasra, mindkét kézzel fogjuk meg lábfejünket, és az húzva testünket ív alakban hajlítsuk meg, majd térdeinket összezárva tartsuk meg helyzetünket egy pillanatig. (A gyakorlat közismert neve: bölcső. A fordító megjegyzése.) Ha a mellkas és a comb elhagyja a talajt, és a testet a has (alhas) támasztja alá, a törzs elülső izmainak hajlékonysága osztályon felüli.

35. A bokák gyúrása (35. ábra)

Üljünk sarkunkra és csípőnket vízszintesen mozgatva testsúlyunkkal "gyúrjuk meg" bokáinkat. Ismétlés 4-szer jobbra, 4-szer balra.

1-2-3-4-5-6-7-8

35. ábra

36. A comb és a törzs elülső felszínének feszítése (36/a és 36/b ábrák)

36/a és b ábrák 1-8

Üljünk sarkunkra, lábfejeinket tegyük széjjel, hogy közéjük ülhessünk. Törzsünket és fejünket ejtsük hátra a talajig, könyökünkkel alátámasztva testünket. A gyakorlatot óvatosan végezzük! (Ha törzsünkkel nem tudjuk elérni a talajt, ne erőltessük! A gyakorlat célja: feszülés érzése a comb elülső felszínén. A ford. megj.) Ha összezárt térdek mellett a hát érinti a talajt, a törzs elülső izmainak hajlékonysága osztályon felüli. A gyakorlatot nem kell ismételni.

37. A függőleges hátizmok és a nagy farizom csavarása, a csípőcsontok és a csípő-keresztcsonti ízület igazítása (37/a, 37/b és 37/c ábrák)

Előkészítő gyakorlat: Feküdjünk hanyatt, karjainkat nyújtsuk oldalra, emeljük fel behajlított térdeinket, majd csípőinket oldalra fordítva közelítsük azokat a talajhoz, előbb balra, azután jobbra. Ismétlés: mindkét irányba 3-3-szor

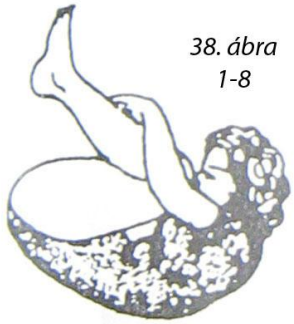
37/a ábra
mindkét oldalra: 1-8

37/b és c ábrák
igazítógyakorlat balra: 1-2-3-4-5-6-7-8
jobbra: 1-2-3-4-5-6-7-8

Igazító gyakorlat: Hanyatt fekve nyújtsuk ki térdeinket, majd emeljük lassan bal lábunkat 90 fokig. Nyújtott bal lábunkkal érintsük meg a talajt jobb oldalon, ezzel egy időben jobb kezünkkel fogjuk meg bal vállunkat, fejünket pedig fordítsuk balra. A mozdulat célja a háti- ágyéki gerinc csavarása. A gyakorlat közben a bal kéz és váll maradjon a talajon. Ezután hajlítsuk be bal lábunkat, és jobb kezünkkel nyomjuk térdünket a talajra, előbb gyengén, majd erőteljesen. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét oldalon több ízület kattan, a hajlékonyság osztályon felüli, ha csak az egyik oldalon, első osztályú. Ismétlés: 2-2-szer.

38. A hát feszítése (38. ábra)

38. ábra
1-8



Feküdjünk hanyatt, egymásra tett két kezünkkel fogjuk meg Összezárt és behajlított lábaink síp- csontjait, törzsünket emeljük el a talajtól és homlokunkkal próbáljuk megérinteni térdeinket, ill. homlokunkat toljuk azok közé. Ismétlés: 2-szer.

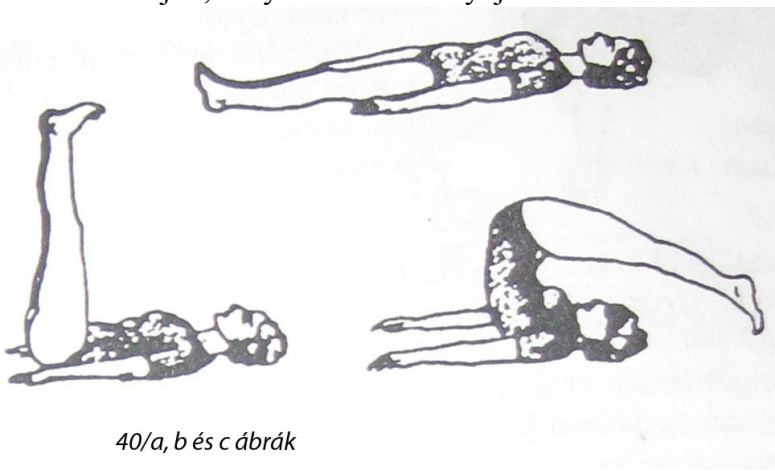
39. A háti csigolyák igazítása (39. ábra)

39. ábra
1-2-3-4-5-6-7-8

Üljünk a talajra, a 38. gyakorlatnál leírt módon fogjuk meg sípcsontunkat, és hátunkon gördüljünk i hátra. Amikor derekunk elhagyta a talajt, hirtelen húzzuk magunk felé térdeinket. Ismétlés: 2-szcr. Ha több háti csigolya kattan, a hajlékonyság osztályon felüli.

40. A törzs és a lábak hátsó felszínének feszítése (40/a, 40/b és 40/$_c$ ábrák)

Feküdjünk hanyatt, karok a test mellett a talajon, tenyérrel lefelé. Nyújtsuk ki lábainkat egyenesen, a lábfej befelé nézzen. Emeljük fel nyújtott lábunkat, majd csípőnket is, lábujjainkkal támaszkodjunk meg fejünk mögött a talajon, és testsúlyunk hátrafelé helyezésével feszítsük meg a talajon támaszkodó lábak hátsó izmait. Ha nyújtott térdek mellett a lábujjak elérik a talajt, a hajlékonyság első osztályú.

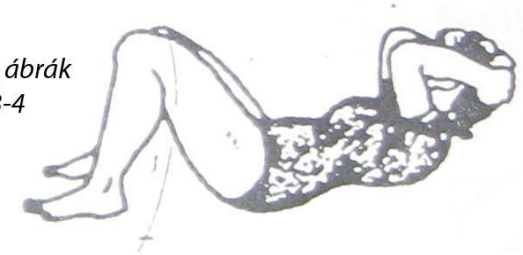


40/a, b és c ábrák

41. A felső-háti csigolyák igazítása (4l/a és 41/b ábrák)

Feküdjünk hanyatt, térdeinket hajlítsuk, összekulcsolt kezünket tegyük tarkóra. A kezek húzásának segítségével emeljük fel fejünket, majd könyökünket hirtelen széttárva erőteljesen

húzzuk felfelé tarkónkat. (A gyakorlat akkor hatásos, ha nyaki és felső-háti gerincünkben feszülést illetve "húzást" érzünk. A ford. megj.) Ha több felső-háti csigolya kattan a hajlékonyság osztályon felüli.

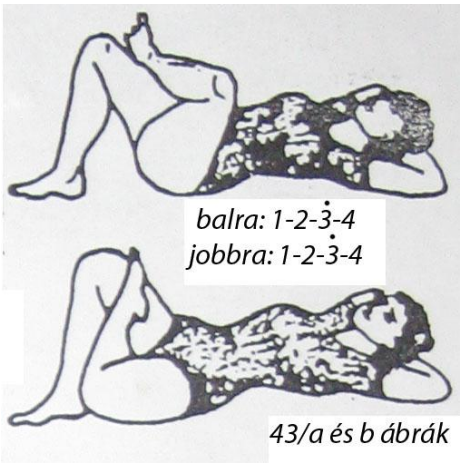


41/a és b ábrák
1-2-3-4

42. A csípőízület igazítása

Feküdjünk hanyatt, hajlított térdekkel. A térdeket hirtelen tárjuk széjjel, előbb 2-3-szor gyengén, majd a láb teljes súlyát felhasználva "ejtsük szét" a térdeket. Ezt a gyakorlatot ajánlatos sokszor elvégezni, naponta többször is. Ha mindkét csípő kattan, a hajlékonyság osztályon leüli, ha csak az egyik, első osztályú.

42. ábra

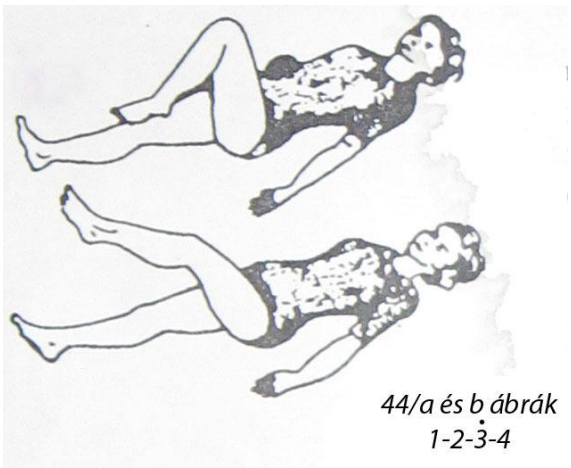


balra: 1-2-3-4
jobbra: 1-2-3-4

43/a és b ábrák

43. A lábtő ízületeinek igazítása (43/a és 43/b ábrák)

Feküdjünk hanyatt, kezünk a fejünk alatt. Hajlítsuk be jobb lábunkat, majd a bal lábhátat helyezzük a jobb combunkra. Bal térdünket hirtelen nyomjuk a talaj felé. (Mivel a combon a lábhát támaszkodik, a térd lenyomása lazítja a csípőn kívül a bokát is. A lord. megj.) Az ellenoldali mozgás azonos. A gyakorlatot előbb gyengén, majd erőteljesen végezzük. Ismétlés: mindkét oldalon több gyenge és 2-2 erőteljes mozdulat.



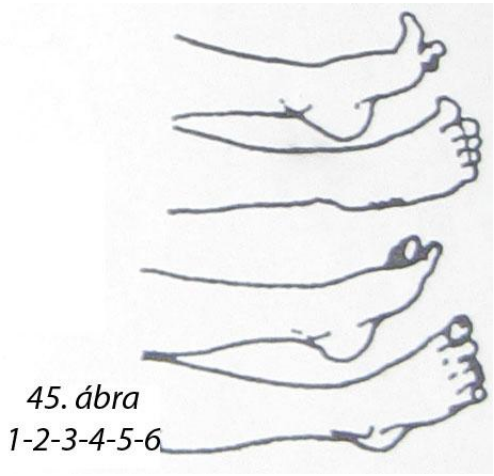
44/a és b ábrák
1-2-3-4

44. A térdízület igazítása (44/a és 44/b ábrák)

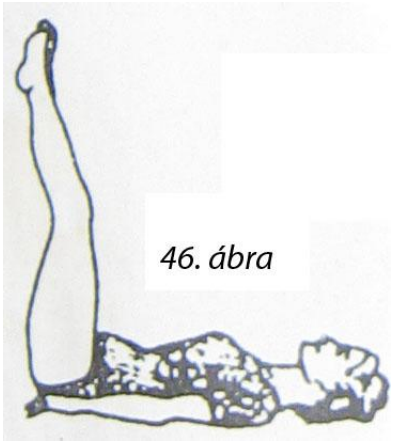
Feküdjünk hanyatt, kéz a test mellett kétoldalt. Bal lábunkat kissé felemelve lazítsuk izmainkat, majd néhány laza lendítés után rúgjunk erőteljesen felfelé. Az ellenoldali mozgás azonos. Ha mindkét térd katlan, a hajlékonyság első osztályú, ha csak az egyik, másodosztályú. Ismétlés: 2-2-szer

45. Lábujj gyakorlat (45. ábra)

Mozgassuk lábujjainkat szabadon minden irányú mozgást elvégezni.



45. ábra
1-2-3-4-5-6



46. ábra

46. A lábak igazítása (46. ábra)

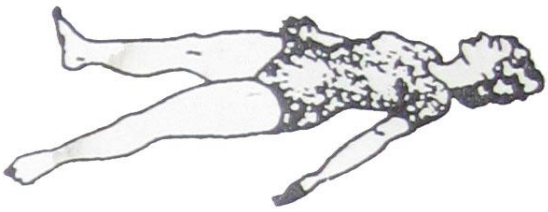
Feküdjünk hanyatt, emeljük nyújtott lábainkat derékszögig, majd "rázzuk ki" lábfejünket.

47. Az egész test feszítése (47. ábra)

Feküdjünk hanyatt, összekulcsolt kezünket a lejünk fölé téve fordítsuk tenyérrel kifelé, majd feszítsük karizmainkat, ezzel egy időben nyújtott lábaink lefeszített lábfejét fordítsuk hirtelen befelé, majd kifele. Ismétlés: 4-szer.

47. ábra
feszítés: 1 - 2 - 3 - 4
fordítás befelé: 5 - 6
kifelé: 7 - 8

48. ábra
fejfordítás: 1 - 8
légzés: 1 - 8



48. Lazító helyzet (48. ábra)

Hanyatt fekve terpesszük lábunkat vállszélességbe, a karok oldalt, lazán, a testhez képest 30-50 fokos szögben, tenyérrel felfele. Lassan forgassuk lejünket balról jobbra 8-szor, majd végezzünk hasi légzést 8-szor, ezután pedig feküdjünk nyugodtan 5-10 percig.