

ARANYOS ISTVÁN

A MINDENNAPOS EGÉSZSÉGÉRT



TORNA

Professzor dr. Merkely Béla, az MTA doktora a londoni olimpiára készülő magyar csapat vezető kardiológusa ajánlja ezt a kis könyvecskét: összeállított gimnasztikai gyakorlatokat a kiegyensúlyozott egészség megóvása érdekében.

2012 az olimpia éve, testmozgással Ön is tegyen érte, az állandó testmozgás életkorától függetlenül legyen élete nélkülözhetetlen része. Erre ösztönöz a könyv szerzője, az egykori tornász olimpikon, a most hetvenéves Aranyos István is, aki infarktus, aneurizma-, bypassműtétek és szívtranszplantáció után a rendszeres mozgásban, sportolásban találja meg gyógyulása egyik legfontosabb forrását. Forgassák kis torna füzetét betegtársai, és mindenki más is, ismerjék és szeressék meg a mindennapos alaptestmozgást.



Prof. dr. Merkely Béla

Aranyos István

Összeállította Aranyos István torna szakedző, olimpikon

A kiadásért felel: Prof. dr. Merkely Béla, az MTA doktora, a Semmelweis
Egyetem Kardiológiai Központ igazgatója

Szaklektor: dr. Hamza István egyetemi docens

Fotó: Danyi József, SzívSN egyesület



Út az egészség megőrzéséhez

Mindennapos reggeli torna bátorításként

(Szívtranszplantáltaknak, szívűtötteknek és infarktuson átesetteknek, valamint fiataloknak és időseknek)

Ideje: 10-15 perc (az intenzitástól és az ismétlések számától függően).

Tanulási idő 1 hét, ezalatt megkedveli, megszereti, mert az edzett szív többet bír.

Előkészületek:

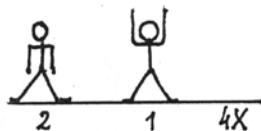
Ébredés után egy pohár (3-4 korty) víz elfogyasztása, wc használata, szoba ablakainak kitérítése (hogy jöjjön be a friss levegő és a nap minden sugara).

A reggeli tornát nyújtózkodással kezdjük!

1. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás;

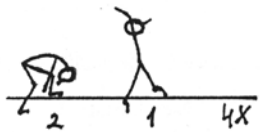
1. ütem: karemelés magas tartásba, mély lélegzetvétellel orron át;
2. ütem: karleengedés kiinduló helyzetbe, a levegő kifújásával szájon át.



2. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, kis térdhajlítással és törzshajlítás előre talajérintéssel;

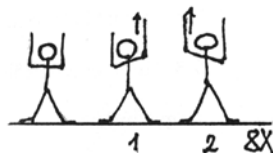
1. ütem: törzs- és karemelés magas tartásba, lábujjhegyre állással, és mély lélegzetvétellel orron át;
2. ütem: karleengedés kiinduló helyzetbe, a levegő kifújásával szájon át.



3. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magas tartás;

1. ütem: bal karral „nyújtózkodás”, vállból megnőve;
2. ütem: bal váll leengedésével egyidejűleg, jobb karral „nyújtózkodás”, vállból megnőve.

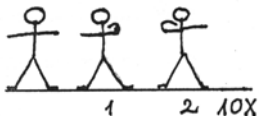


4. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás;

1. ütem: bal kar hajlításával vállratartás, vízszintes felkarral;

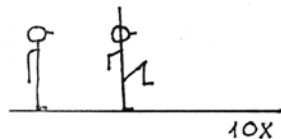
2. ütem: kartartáscsere.



5. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás;

helyben járás, magas térdemeléssel és ellentétes karlendítéssel magastartásba;

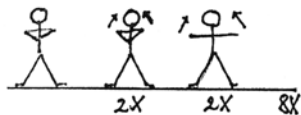


6. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, mellhez tartás;

1-2. ütem: könyökhúzás hátra 2X;

3-4. ütem: karhúzás hátra, oldalsó középsőtartásban 2X.

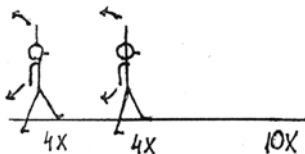


7. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, bal kar magastartásban;

1-4. ütem: karhúzás hátra 4X;

5-8. ütem: kartartáscserével ugyanaz.



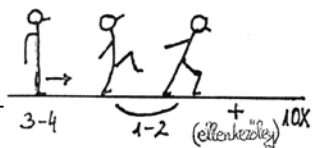
8. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: alapállás;

1-2. ütem: bal láb lendítéssel előre, lépés bal támaszó állásba;

3-4. ütem: kiindulóhelyzet;

5-8. ütem: ellenkezőleg;

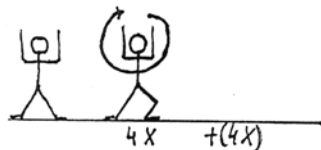


9. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás;

1-4. ütem: bal térd hajlítással karkörzés balra 4X;

5-8. ütem: ellenkezőleg.

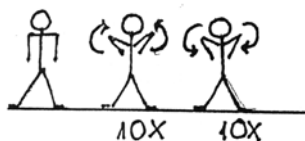


10. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás;

Könyökkörzés hátra 10X;

Könyökkörzés előre 10X;

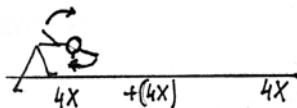


11. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, törzsdöntés előre, bal kar magas tartásban;

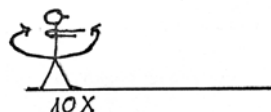
1-4. ütem: malomkörzés előre 4X;

5-8. ütem: malomkörzés hátra 4X.



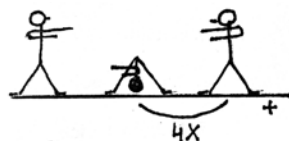
12. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, bal oldalsó középtartás; törzsforgatás balra, jobbra („vízszintes kaszálás”), tekintet a kézen.



13. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, bal oldalsó középtartás; törzsforgatás balra, jobbra, törzshajlítással előre („függőleges kaszálás”).



14. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, oldalsó középtartás; törzshajlítással hátra, karhúzások hátra, folyamatosan 10X

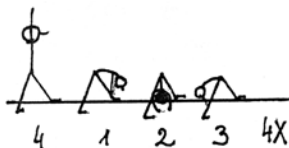


15. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás;

1-3. ütem: törzshajlítás előre 3X (a bal bokához, középre, jobb bokához);

4. ütem: törzs és karemelés kiindulóhelyzetbe.



16. gyakorlat

terpeszállásban a láb izmainak lelazítása.

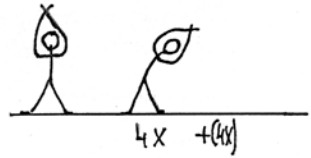


17. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, magastartás ujjfűzésel;

1-4. ütem: törzshajlítás balra 4X;

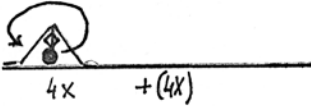
5-8. ütem: törzshajlítás jobbra 4X.



18. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás, törzshajlítás előre csípőretartással;

törzskörzés balra 4X, jobbra 4X.

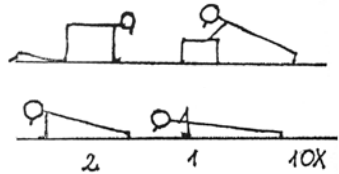


19. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: fekvőtámasz (nyújtott test);

(könnyítés: magasabb kéztámasz, vagy térdelőtámasz)

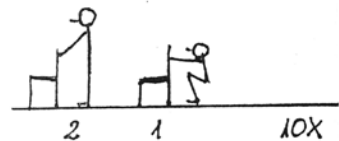
karhajlítás-nyújtás 10X



20. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: szögállás, kéztámasz a szék támláján;

ereszkedés guggolásba és vissza 10X.

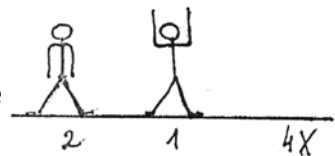


21. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszállás;

1-2. ütem: karmemelés magastartásba, lábujjhegyre állással (belélegzés);

3-4. ütem: karleengedéssel kilégzés.

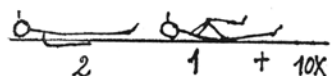


22. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés szőnyegen, vagy ágyon

1. ütem: bal térdemelés a mellhez, térdkulcsolással

2. ütem: kiindulóhelyzet; (3-4. ütem: ellenkezőleg).



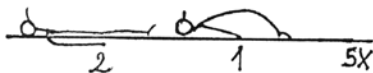
23. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés;

1. ütem: csípőemelés

2. ütem: kiindulóhelyzet.

(az 5. kísérletnél megpróbálni a fejhidat)

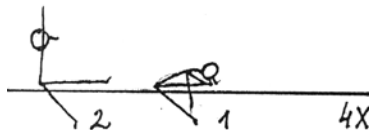


24. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: terpeszülés, magastartás

1. ütem: törzshajlítás előre, bokaérintéssel

2. ütem: kiindulóhelyzet.



25. gyakorlat

Kiindulóhelyzet: hanyattfekvés

1. ütem: kezeket a hasunkra helyezzük

2. ütem: tenyérrel és újbegygyel az óramutató járásának megfelelő irányban enyhe nyomkodással körbemasszírozzuk a hasfalat, 3-4X

(ellenkező irányban nem javasolt).

A reggeli tornát 2-3 perc pihenő, majd fogmosás és zuhanyozás (langyos vízzel) kövesse.

A főétkezéskor csak az adagok felét fogyasszuk el.

Napközben éhségérzetkor gyümölcsöt, vagy magvakat ajánlatos fogyasztani.

Lefekvés előtt 1 gyümölcsöt (alma, narancs, körte, szőlő) együnk. (Kiskanál méz megengedett)

EGÉSZSÉGETEKRE!

TÁMOGATÓK



Magyar Olimpiai Bizottság
Orvosi Bizottsága



 **BIOTRONIK**
excellence for life



RICHTER GEDEON