

MI A MAGNUS TORNA CÉLJA ÉS MILYEN TERÜLETEKRE FÓKUSZÁL?

- **A Magnus torna célja**, hogy javítsa a testtartást, erősítse az izmokat, növelje a rugalmasságot és csökkentse a fájdalmat.
- **Gerinc mobilizálása**: a mozgások célja a gerincoszlop rugalmasságának és a mozgástartománynak a növelése.
- **Gerincnyújtás**: a gyakorlatok segítenek a gerincoszlop nyújtásában, tehermentesítésében, illetve enyhítik a feszültséget.
- **Izomerősítés**: különösen a törzsizmok megerősítése a cél, melyek a helyes testtartást támogatják.
- **Testtartás javítása**: a torna célzott gyakorlatai segítenek a helyes testtartás kialakításában és fenn tartásában.
- **Stabilizálás**: a törzsizmok erősítésével javul a test stabilitása, ami elengedhetetlen a mindennapi mozgásokhoz és a sérülések megelőzéséhez.
- **Légzőgyakorlatok**: a megfelelő légzés támogatja a gerinc mozgását és segíti a relaxációt.

A GYAKORLATOK RÉSZLETES LEÍRÁSA

Háton fekvő helyzetben végzett gyakorlatok

A gyakorlatok alatt mindkét láb talpra húzott helyzetben van, és minden gyakorlatot elvégezzünk **derék leszorítással és derék leszorítás nélkül is**.

1. **Alaphelyzet**: belégzésre szorítsuk le derekunkat és a vállakat a talajra, állunkat húzzuk be. Kilégzésre fejtetővel nyújtózzunk meg, miközben a helyzetet megtartjuk.
2. **Kezek csípőn**: belégzésre derekunkat szorítsuk a talajhoz, majd ezt a helyzetet megtartva, kilégzésre szorítsuk le a karokat is a talajra.
3. **Karok a törzs mellett, nyújtva a talajon**: belégzésre derekunkat leszorítjuk, megtartjuk, kilégzésre a karokat leszorítjuk.
4. **Kezek tarkón**: belégzésre derekunkat szorítjuk le, megtartjuk, kilégzésre a könyököket közelítjük a talajhoz.
5. **Karok mellkas magasságban, könyök 90°-ban hajlítva**: belégzésre derekunkat leszorítjuk, megtartjuk, kilégzésre a karokat szorítjuk le.
6. **Karok fül mellett, nyújtva a talajon**: belégzésre derekunkat leszorítjuk, megtartjuk, kilégzésre a karokat szorítjuk le.
7. **Zárásként** ismételjük meg az alaphelyzetet: belégzésre derekunkat és vállunkat szorítsuk le, állunkat húzzuk be, majd kilégzésre fejtetővel nyújtózzunk meg.

Ismétlés heti bontásban:

1. hét: 2–2 ismétlés	2. hét: 3–3 ismétlés	3. hét: 4–4 ismétlés	4. hét: 5–5 ismétlés
----------------------	----------------------	----------------------	----------------------

Nyújtó gyakorlatok

1. **Teljes testnyújtás**: háton fekvés, karok nyújtva a talajon a fül mellett, lábak is kinyújtva a talajon. Karokkal hátrafelé, lábakkal (sarokkal) előre nyújtózzunk - két irányban megnyújtva a teljes testet.
2. **Csípőnyitás keresztezéssel**: háton fekvés, mindkét talp a talajon. Bal bokát a jobb térdre helyezzük, bal térd kifelé dől. Ha lehetséges, a jobb térdet kézzel a hashoz közelítjük. Tartsuk a pózt **20–30 másodpercig, majd ismételjük a másik oldalon is**.
3. **Pillangó nyújtás fekvő**: hHáton fekvő, mindkét talp a talajon. Térdeinket lassan engedjük szét-nyílni kétoldalra, majd tartsuk a helyzetet **20–30 másodpercig**.
4. **Comb hátulsó részének nyújtása**: háton fekvő, mindkét láb talpon. Bal lábat nyújtva a plafon felé emeljük, majd törölköző vagy szalag segítségével óvatosan közelítjük a törzshöz. A térd végig maradjon nyújtva. Tartsuk **20–30 másodpercig, majd ismételjük a másik lábbal**.