

Tartásjavító gyógytestnevelés gyakorlatok

A gyakorlatokat a talajon egy tornamatracon végezzük!

1. Medence mobilizálás

Kiinduló helyzet: Hanyatt fekvés, térdhajlítás, terpesz talptámasz. Tarkóra tartás.

Gyakorlat: hasbehúzás, medencebillentés hátra úgy, hogy az ágyéki gerincszakaszt leszorítjuk a talajra. Hasbehúzás közben kilégzés, hasizmok szorítása.

Ismétlésszám: 10X lassan.



Kh



Gy

2. Fej mobilizálása, nyakizmok nyújtása

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, térdhajlítás, terpesz-talptámasz.

Bal kéz hason, a jobb kéz mutató- és hüvelykujj az állon. Jobb kézzel az állat letolni, nyakizmok ezáltal megnyúlnak, kilégzés. Majd hosszan és lassan belégzés és felengedni az állat.

Ismétlésszám: 10X lassan.



Kh



Gy

3. Fej és medence együttes mobilizálása

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, térdhajlítás, terpesz-talptámasz.

Bal kéz hason, jobb kéz mutató és hüvelykujj az állon.

Gyakorlat: medence és fej billentése egyszerre, közben kilégzés, majd lazítás, és belégzés.

Ismétlésszám: 10X lassan.



Gy

4. Felső egyenes hasizom erősítés

Kiinduló helyzet: tarkóra tartás, lapockazárás. Térdhajlítás, terpesz talptámasz.

Gyakorlat: törzsemelés, lapockazárással, hasprésnél kilégzés.

Ismétlésszám: 15-20 X lassú tempóban. Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés.



Kh



Gy

5. Ferde hasizom erősítés

Kiinduló helyzet: tarkóra tartás, térdhajlítás, terpesz talptámasz. Bal láb külboka része a jobb combon támaszkodik.

Gyakorlat: törzsemelés, jobb könyök közelítése a bal térd irányába, hasprés, kilégzés. Törzslengedés, belégzés majd érkezés kiinduló helyzetbe.

Ismétlésszám: mindkét irányba 15-20 X közepes tempóban. Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés.



Kh



Gy

6. Hátizom erősítés

Kiinduló helyzet: hason fekvés, homlok támasz, karok magas tartásban, kisujjszálon támaszkodnak, tenyerek egymással szemben helyezkednek el. Lábak kis terpeszben, has alatt törölköző. Nagyon fontos, mert a medence helytelen állása miatt kialakult nyerges hát korrigálása így passzívan is megtörténhet. Azonkívül a lumbális/ágyéki derékszakaszt nem terhelik meg a gyakorlatok.

Gyakorlat: has behúzása, farizmok szorítása, medence billentés hátra, majd ellentétes kar láb emelés.

Két változata van: az egyiknél a homlok lent marad a talajon és nincs törzsemelés, a másiknál fej és törzsemelést is végzünk. A fej maximum 10 cm-re emelkedik a talajról. Az arc mindig lefelé nézzen!

Ismétlésszám: lassan, mindkét oldalra 10-10X ismétljük meg és a vég helyzetben 1-2 s-ig tessék kitartani a gyakorlatot.

Emelkedésnél belégzés, törzslengedésnél kilégzés. A gyakorlatokat lassan végezzük! Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés.



Kh



Gy

7. Hátizom erősítés

Kiinduló helyzet: hason fekvés, homlok támasz, vállra tartás, lábak kis terpeszben. Has alatt törölköző, vagy kispárna.

Gyakorlat: has behúzása, farizmok szorítása, medence billentés hátra. Törzsemelés, lapockazárás, enyhén törzshajlítás balra irányba, arc lefelé tekint a talajra. Maximum 10 cm-re emeljük meg a fejet. A túlzott törzsemelés nyíróerőt gyakorolhat az ágyéki gerincszakaszra, és ez nem kedvez a gyakorlat hatásfokának. Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés. Mindkét irányba végezzük el a gyakorlatot!

Ismétlésszám: lassan 10-15 X és 1-2 s-ig tessék kitartani véghelyzetben a gyakorlatot.

Emelkedésnél belégzés, törzsleengedésnél kilégzés.



Gy

8. Gerinc mobilizálás

Kiinduló helyzet: térdelő támasz, egyenes hát.

Gyakorlat: enyhe hát domborítás, majd homorítás. A domborítás és homorítás ne legyen véghelyzetig, mert a gyengült és megnyúlt hátizmoknak a fokozott nyújtó hatás nem tesz jót! Hát domborításnál has behúzás belégzés, homorításnál kilégzés.

Ismétlésszám: 6X lassan.



Kh



Gy



9. Mély hátizom nyújtás és erősítés

Kiinduló helyzet: kézfejeket befelé fordítva térdelő támasz, egyenes hát.

Gyakorlat: karhajlítás, majd bal kar-nyújtás magas tartásba.

Hiba, ha a homlok a talajon marad!

Ismétlésszám: mindkét karral 4-6X.



Kh



Gy

10. Mély hátizom nyújtás

Kiinduló helyzet: kézfejeket befelé fordítva térdelő támasz, egyenes hát, karhajlítás.

Gyakorlat: lassú lépegetés tenyéren balra irányba, majd vissza középig, majd jobbra irányba.

Hiba, ha a homlok és a könyök a talajon van.

Ismétlésszám: 4-6X balra irányba.



Gy

11. Törzshullám

Kiinduló helyzet: kézfejeket befelé fordítva térdelő támasz, hát egyenes legyen.

Gyakorlat: sarokülésből indítva, karhajlítás, törzshullám előre, belégzés, majd karnyújtás, érkezés térdelő támaszba, hát gömbölyítés, kilégzés, utána ereszkedés vissza sarokülésbe.

Ismétlés szám: ahányszor jólesik de minimum 8X elvégezni.



Kh



Gy

12. Hátizom erősítés

Kiinduló helyzet: térdelő támasz, egyenes lapos hát.

Gyakorlat: ellentétes kar láb emelése vízszintes helyzetig, majd érkezés térdelő támaszba.

Ismétlés szám: 10X lassan.



Gy

13. Gerinc nyújtás

Kiinduló helyzet: pillangó ülés, ujjfűzéssel kapaszkodás a lábfejekben.

Gyakorlat: hátizmok megfeszítése, fejtetővel felfelé nyújtózni, belégzés. Lassan kilégzés, hasizom ernyesztése és hát gömbölyítés.

Ismétlésszám: 5X lassan.



Gy

14. Karizom, mellizom nyújtás és légző gyakorlat

Kiinduló helyzet: pillangó ülés, mellső középtartásban tenyereket kifelé fordítani, majd kar keresztezés és tenyértámasz.

Gyakorlat: karemelés magas tartásba, enyhe könyökhajlítással, belégzés. Majd karleengedés és kilégzés.

Ismétlésszám: 4X lassan.



Kh



Gy

15. Vállkörzés

Kiinduló helyzet: törökülés, kezek a combon.

Gyakorlat: vállfelhúzás fül irányába, belégzés. Vállkörzés, lapocka zárás és mellkas kitolása előre, majd váll leengedés, kilégzés.

Ismétlésszám: lassan 6X.



Gy

16. Lazítás

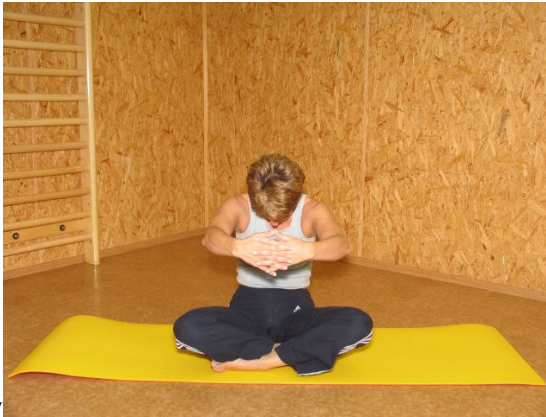
Kiinduló helyzet: törökülés, mellső középtartás, ujjfűzés a test előtt. Könyökök hajlítva, íves vonalban, mintha egy nagylabdát szorítanánk a mellkasunkhoz gondolatban.

Gyakorlat: lapockák távolítása, fej leengedése, kilégzés. Fejemelés, hátfeszítés, belégzés.

Ismétlés: 4X lassan.



Kh



Gy

17. Lazítás légzéssel

Kiinduló helyzet: törökülés, kezek a combon.

Gyakorlat: karemelés magas tartásba mellkas tágítása, belégzés, majd karleengedés és enyhe hátgömbölyítés, kilégzés.

Ismétlésszám: 4X lassan.



Kh



Gy

A torna válják egészségére!

A gyakorlatokat összeállította: Donáthné Forgács Boglárka.