

A GERINCTORNA CÉLJA

A helyes testtartás kialakítása a gerinc átmozgatásával, nyújtással és erősítéssel - a gerinc mentén és a helyes tartásban résztvevő főbb ízületekben, tehát csípőben, vállban.

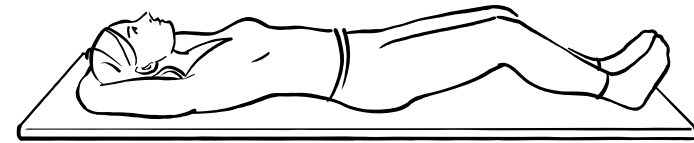
- 1. A gerinc egyensúlyának megteremtése.** Törzsünk váza a gerincoszlop, melynek minden irányú stabilitása és mobilitása szükséges a hétköznapi fájdalommentes megéléséhez.
- 2. A csípő és váll izomrendszeri elváltozásainak oldása.** A tartós ülés a csípő hajlításért felelős izmok, valamint a váll előre és felfele húzásáért felelős izmok zsugorodását idézheti elő.
- 3. A csípő és váll izomrendszeri elváltozásainak oldása.** A tartós ülés a csípő hajlításért felelős izmok, valamint a váll előre és felfele húzásáért felelős izmok zsugorodását idézheti elő.

GYAKORLAT 1

Legyen ez az első dolga reggel

(serkenti a vérkeringést az ágyéki gerinc körül)

Még fekvő pozícióban feszítse meg, majd lazítsa el a fenékizmait – a medence kissé felemelkedik majd visszaereszkedik; ismételje meg hétszer.

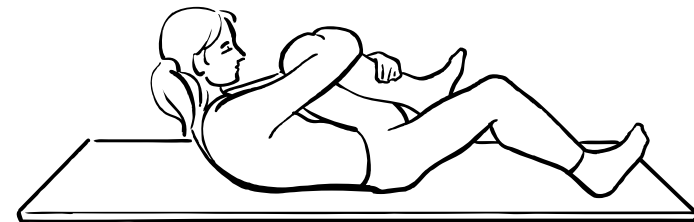


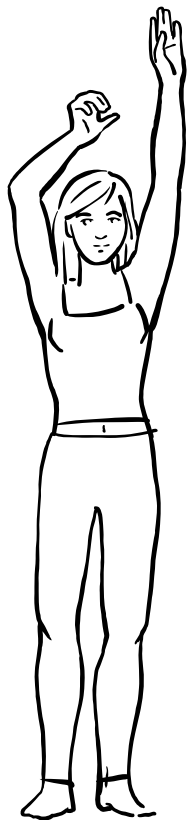
GYAKORLAT 2

Térd a mellkason

(ellazítja a hátizomzatot)

Fekvő pozícióban ívesen hajlítsa be a hátát – emelje meg a térdét. Kulcsolja át kezével a térdeit, és gyengéden húzza a mellkasához. Emelje meg kissé a fejét. Ezután ismételje meg a gyakorlatot, de csak az egyik térdét hajlítsa be. Majd váltsa a lábait. Tartson minden pozíciót hét másodpercig.





GYAKORLAT 3

Váltott kar nyújtása

(húzza a gerincet)

Állás közben emelje fel mindkét karját, lábaival álljon kis terpeszállásban. Egyik karjával ragadjon meg egy képzeletbeli almát. Ennek során nyújtózzon meg a felsőtest megfelelő oldalával. Fontos: Tartsa egyenesen a fejét, és ne álljon lábujjhegyre. Húzza vissza a karját. Váltott karral végezze el ezt a mozgulatsort legalább két-három alkalommal naponta – az ideális az lenne, ha minden második órában alkalmat tudna teremteni egy kis nyújtózkodásra.



GYAKORLAT 4

Nyakfeszítés zsiráf-módra álló helyzetben

(nyaki feszültség és migrén oldására)

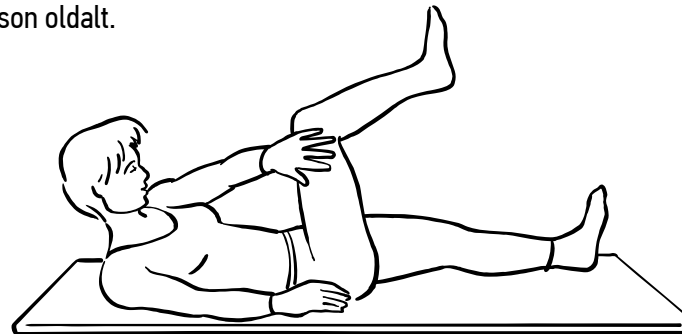
Állva, (kissé hajlított térdekkel) nyújtózzon a nyakával felfelé. Tartson például egy táskát súlyként a bal kezében. Fogja meg a fej tetejét a jobb kezével, és óvatosan húzza jobbra. Váltsa a kezeit és ismételje meg a másik oldalra is a mozgulatsort. Tartsa mindkét oldalt hét másodpercig. Ha nyaki problémái vannak, a gyakorlat elvégzése előtt konzultáljon a kezelőorvosával.

GYAKORLAT 5

Nyújtás fekvő helyzetben

(az izmok erősítése a válltól a lábszárig, fókuszban a ferde hasizmokkal)

A hátán fekve szorítsa a jobb karját és a bal lábát a padlóhoz, emelje meg és hajlítsa be a jobb lábát, emelje fel a fejét és a vállát és feszítse meg a bal kezével a jobb térdét a bal oldala felé, miközben a térdével ellen tart – feszítse meg az egész testét. Ezután váltson oldalt.



GYAKORLAT 6

Teljes nyújtás

(a hátsó izmok megerősítése, valamint az egyensúlyi javítása érdekében)

Ereszkedjen térden állásba, a könyökeit kissé hajlítsa be – tartsa egyenesen a hátát, miközben a has és farizomzatát megfeszíti. Nyújtsa hátra az egyik lábát (de ne emelje a vízszintes sík fölé) majd az ellentétes karjával nyújtózzon előre. A mozgulatsort akkor végzi helyesen, ha a lába, a háta és a karja egy egyenes vonalat képez. Húzza vissza a lábát és a karját, majd az ellentétes oldalon ismételje meg a gyakorlatot.

