

Gerinctorna hanyagtartás kezelésére

A gyakorlatokat ismételjük meg hatszor, kivéve azokat a feladatokat, ahol más utasítás olvasható.

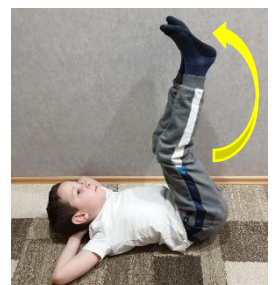
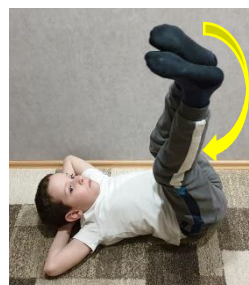
1. *Hátonfekvésben* helyezkedünk el. Két karunkat felnyújtjuk fej mellé, lábak nyújtva vannak. Hasunkat behúzzuk, derekunkat leszorítjuk, megtartjuk. Karokkal előre, sarkakkal lefelé megnyújtózunk, tartjuk 10 másodpercig, majd lazítunk.



2. Két kezünket betesszük tarkó alá, két térdünket egyesével hashoz húzzuk. Lábfejeket hátrafeszítjük, hasunkat behúzzuk, derekunkat talajhoz szorítva megtartjuk. Sarkakat közelítjük a talaj irányába, de nem tesszük le, majd vissza hashoz húzzuk a térdeket. Csak addig közelítsük a sarkakat, amíg a derekunkat leszorítva tudjuk tartani.



3. Két kezünk tarkó alatt marad, két térdet hashoz húzva megtartjuk. Derekunkat leszorítva megtartjuk. Két lábunkat felnyújtjuk plafon irányába, térdeket nyújtva tartjuk – amennyiben lehetséges, lábfejeket húzzuk hátra. Két nyújtott lábat összezárva lassan billentjük balra addig, amíg a derekunk marad a talajon, majd visszahozzuk kiinduló helyzetbe. Billentjük jobbra, majd vissza kiinduló helyzetbe.



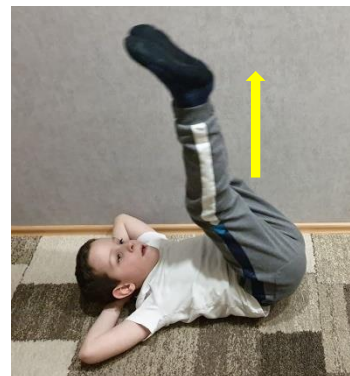
4. Két kezünk tarkó alatt van, lábak maradnak nyújtva plafon felé. Figyeljünk rá, hogy a térdek nyújtva legyenek. Bal lábunkat nyújtva közelítjük talaj irányába addig, amíg derekunkat leszorítva tudjuk tartani, majd visszahozzuk nyújtva plafon felé. Megismételjük jobb lábbal is a feladatot.



5. Két kezünk tarkó alatt van, lábak maradnak nyújtva plafon felé. Hasunkat behúzzuk, derekunkat leszorítva tartjuk, hasunk feszes. Két nyújtott lábat összezárva közelítjük talaj irányába addig, amíg a derekunk leszorítását meg tudjuk tartani, majd visszaemeljük plafon felé a lábakat.



6. Két kezünk tarkó alatt van, lábak maradnak nyújtva plafon felé. Két lábat és feneket emeljük plafon felé, majd vissza leengedjük a feneket. Tizenötször ismételjük meg a feladatot, majd hashoz húzzuk a térdeket és egyesével talpra letesszük a lábakat a talajra.



7. *Hasonfekvésben* helyezkedünk el. Homlokunkon támaszkodunk. Két kart felnyújtjuk fej mellé, két láb nyújtva van, lábujjakon támaszkodunk. Hasunkat, köldököt behúzzuk, feneket megfeszítjük, medencénket plafon felé billentjük, megtartjuk. Karokat, lábakat megemeljük és nyújtózunk karokkal előre, sarkakkal lefelé, megtartjuk 10 másodpercig a helyzetet, majd ellazítunk.



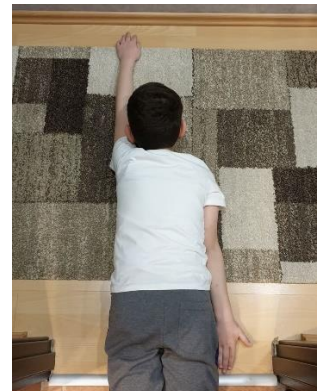
8. Homlokon támaszkodunk, karok fej mellett helyezkednek el. Hasunkat behúzzuk, medencénket hátra billentjük. Karokat megemeljük plafon felé, majd 2 lábat is nyújtva megemeljük. Karokat folyamatosan keresztezzük a levegőben. Karokra számolunk 30 keresztezést, majd letesszük a végtagokat, lazítunk.



9. Homlokon támaszkodunk, karok nyújtva maradnak fej mellett. Karokat megemeljük plafon felé, két kézzel megérintjük tarkónkat (könyökök oldalt vállmagasságban), innen oldalra kinyújtjuk a két kart, majd oldalíven felvisszük fej mellé a karokat és leengedjük a talajra.



10. Homlokon támaszkodunk, két kéz tarkón van, kinyújtjuk oldalt vállmagasságba a két kart és megtartjuk a levegőben. Bal kart fej mellé, jobb kart törzs mellé visszük, majd visszahozzuk oldalt vállmagasságba. Ezt követően jobb kart fej mellé, bal kart visszük törzs mellé, majd visszahozzuk vállmagasságba és tarkónkat érintve leengedjük a karokat a talajra, mindezt úgy hogy a talajt nem érintjük a karunkkal.



11. Homlokon támaszkodunk, két kart törzs mellé zárjuk. Karokat megemeljük plafon felé, vállakat hátrahúzzuk, lapockákat közelítjük. Hasunkat behúzzuk, medencét billentve megtartjuk. Bal kart felvisszük oldalíven fej mellé, jobb lábat nyújtva megemeljük plafon felé, hasunk szorítását tartjuk. Bal kart visszahozzuk törzs mellé, jobb lábat leengedjük a talajra. Jobb kart visszük fej mellé, hasunkat behúzva tartjuk, bal lábat emeljük nyújtva plafon felé, majd visszahozzuk a kart és lábat is, és leengedjük a talajra.



12. *Négykézláb helyzetben* helyezkedünk el. Kezek vállak alatt, térdek csípő alatt helyezkednek el, térdek között csípőszéles kis terpesz. Fej a törzs folytatásában, magunk elé nézünk a földre. Hátunk egyenes, hasunkat behúzva megtartjuk. Bal kart fej mellé, jobb lábunkat hátra nyújtjuk, majd karral előre felé, sarokkal lefelé nyújtózunk, miközben a hasunkat szorítva tartjuk. Nyújtózást 10 másodpercig megtartjuk, majd leengedjük a kart és a lábat is. Elvégezzük a nyújtózást jobb karral és bal lábbal is.



13. Négykézláb helyzetben maradunk. Hasunkat behúzzuk, hátunk egyenes. Bal kart felnyújtjuk fej mellé, jobb lábunkat hátranyújtjuk a törzs folytatásába és megtartjuk. Kart és lábat is egyszerre emeljük plafon irányába, miközben a hasunk behúzva marad, majd visszaengedjük a törzs folytatásáig. Folyamatosan emelünk 20 picit a plafon felé, majd vissza leengedjük a kart és a lábat is a talajra. Elvégezzük a feladatot a jobb karral és bal lábbal is.



14. Négykézláb helyzetet megtartjuk, lábfejeket hátrafeszítjük, lábujjakon támaszkodunk. Hasunkat behúzva megtartjuk, hátunk egyenes. Két térdet megemeljük 5 centiméterre a talajtól, térdek hajlítva maradnak (comb és a lábszár derékszöget zárjon be), has feszítését tartjuk. Megtartjuk a helyzetet 10 másodpercig, majd lassan visszaengedjük a térdeket a talajra.



15. Hasonfekvésben, alkartámaszban helyezkedünk el, lábujjakon megtámaszkodva. Medencét megemeljük, alkarokon támaszkodva megtartjuk magunkat. Hátunk egyenes, hasunkat szorítjuk, tekintetünkkel magunk elé nézünk. Fontos, hogy a medencénket a törzs folytatásában tartsuk meg. A helyzetet fenntartjuk 30 másodpercig, majd leengedjük a medencét és lazítunk.

