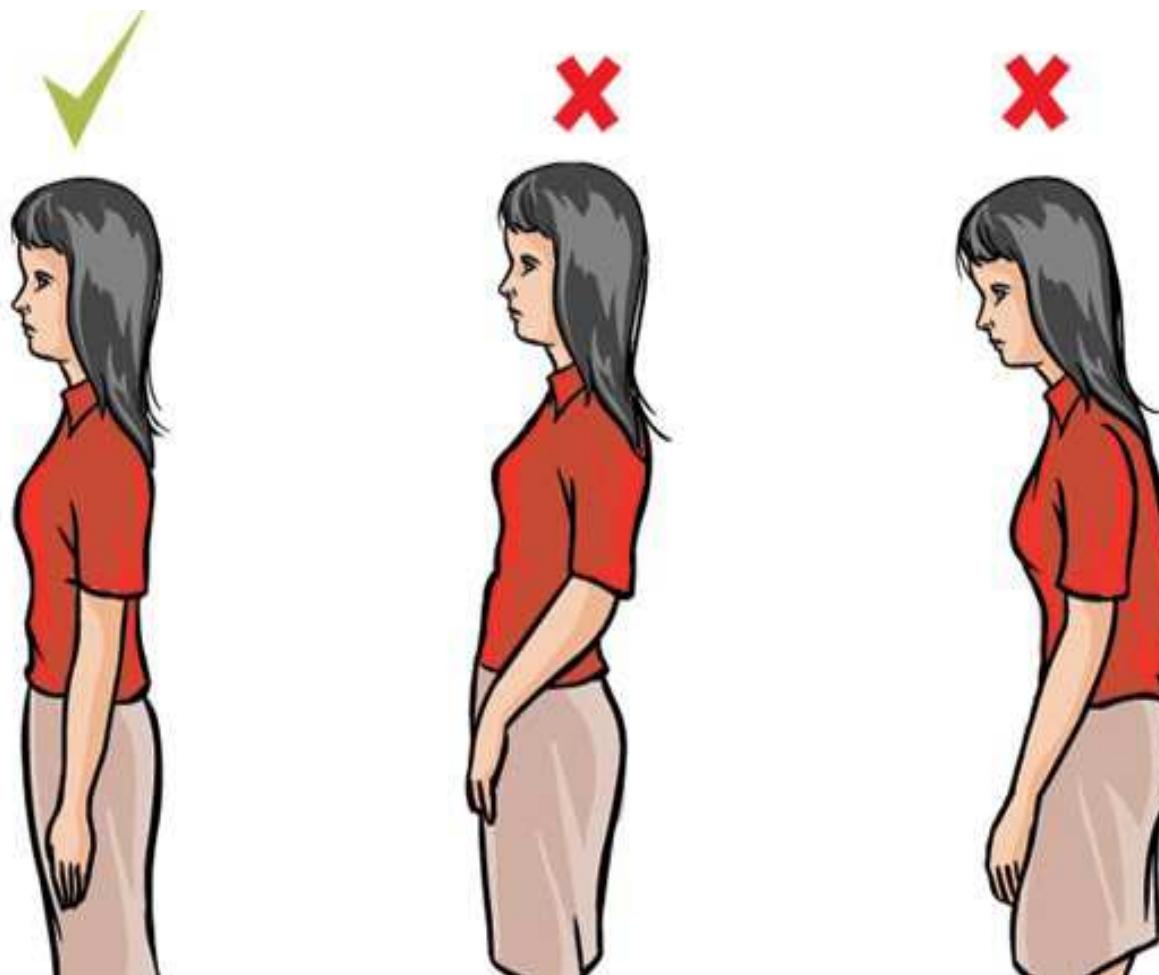


EGÉSZSÉGKULTÚRA

Tartásjavító gyakorlatok, akár munkaközben is

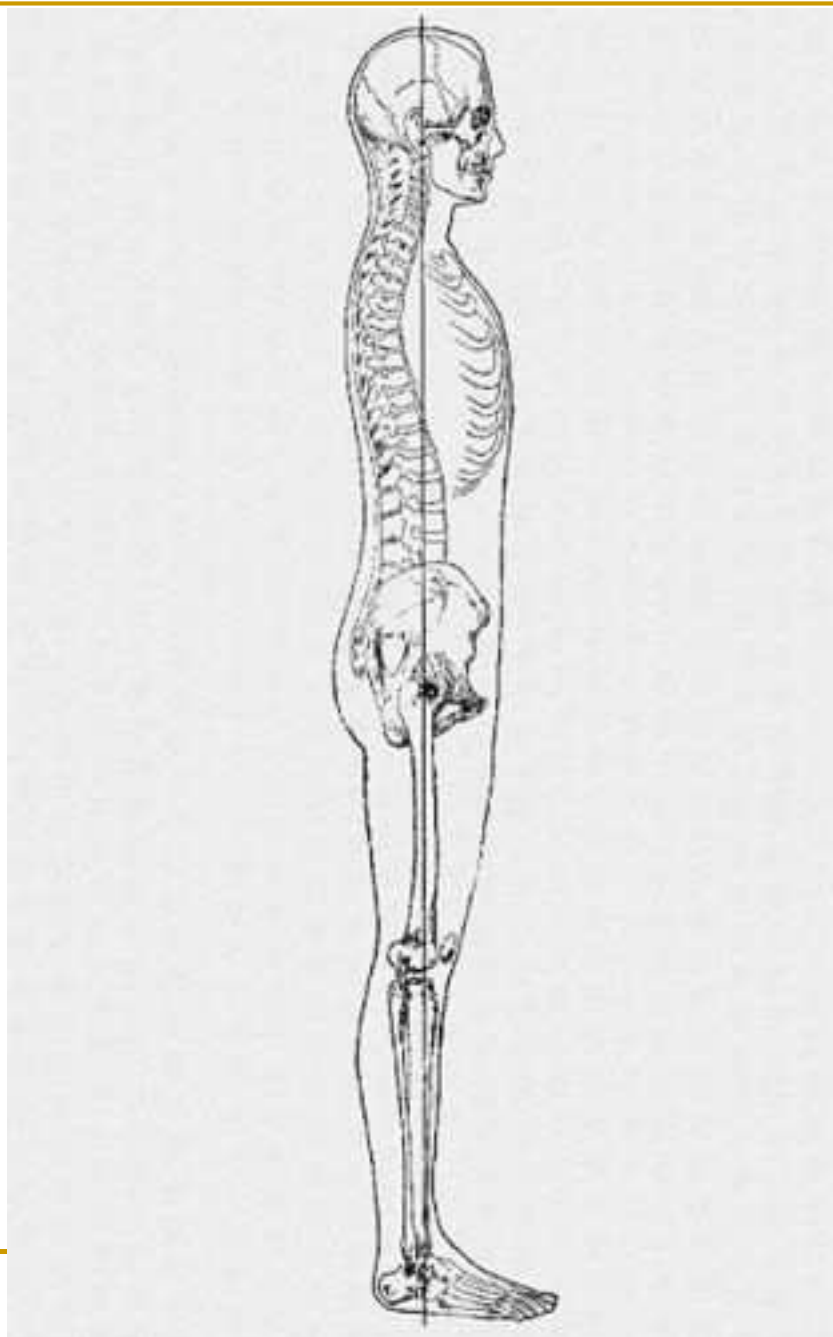
Mentsük meg saját magunkat?!

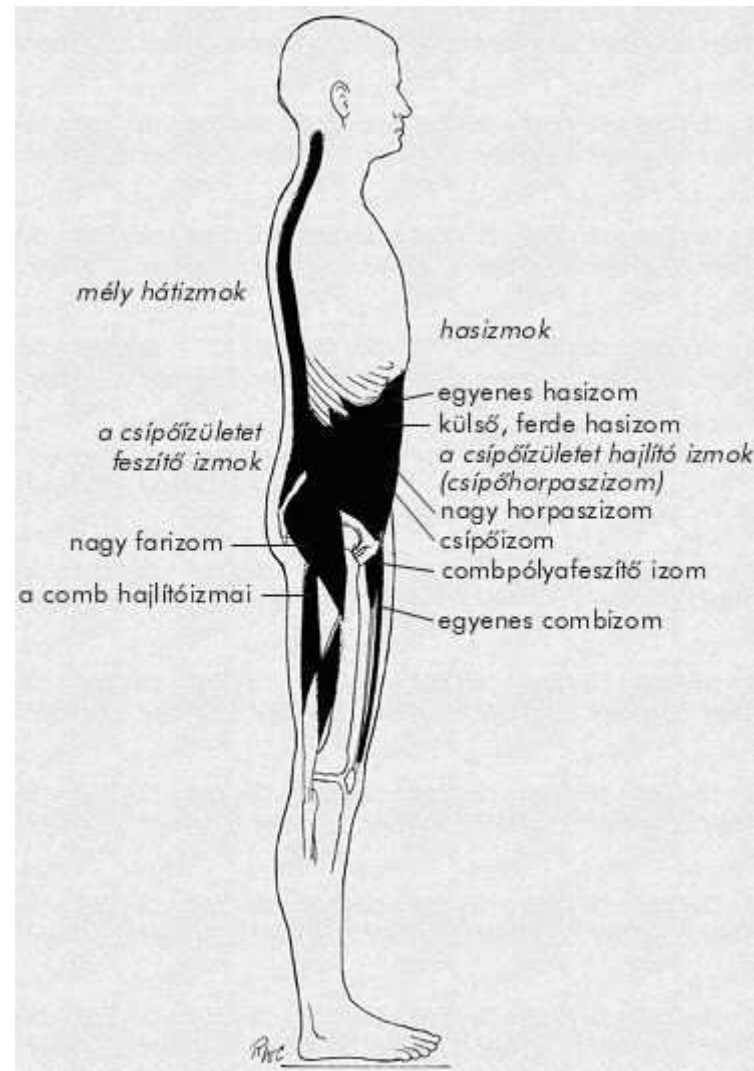
Egészségfejlesztés I.

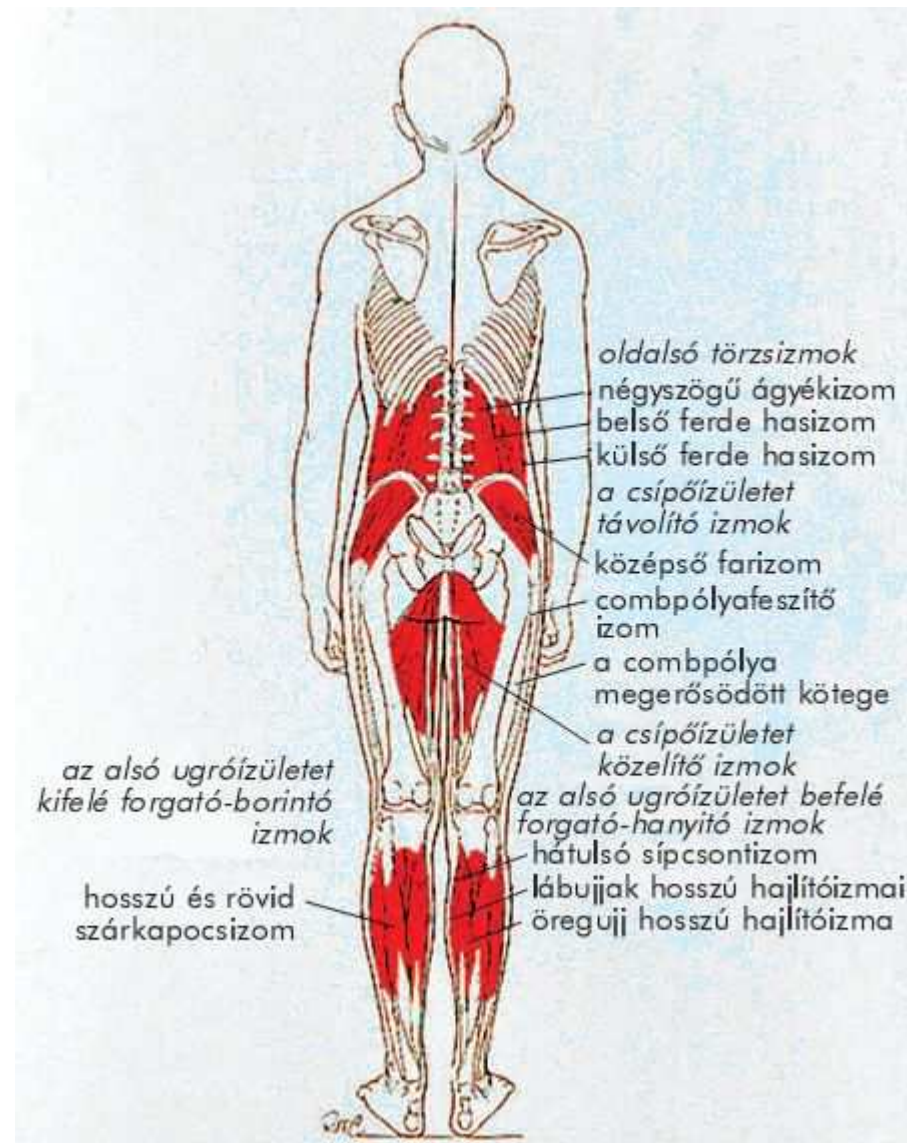


Hanyagtartás

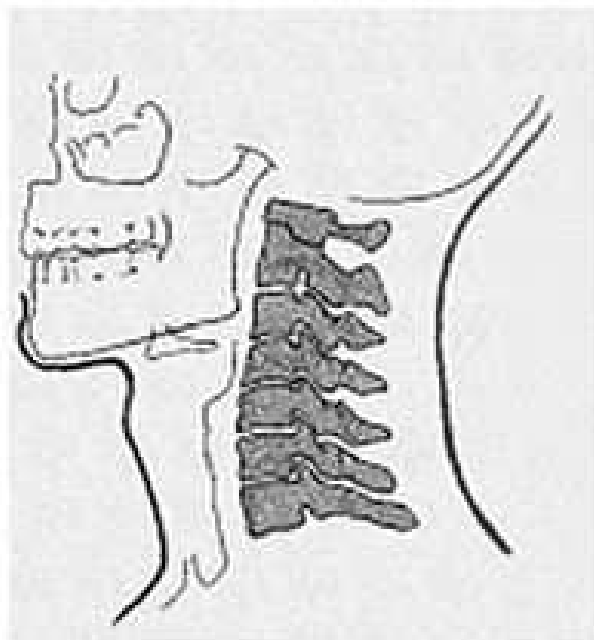




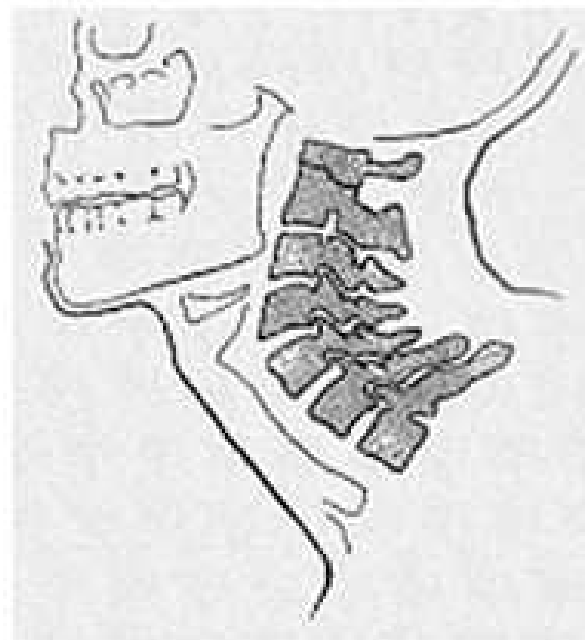


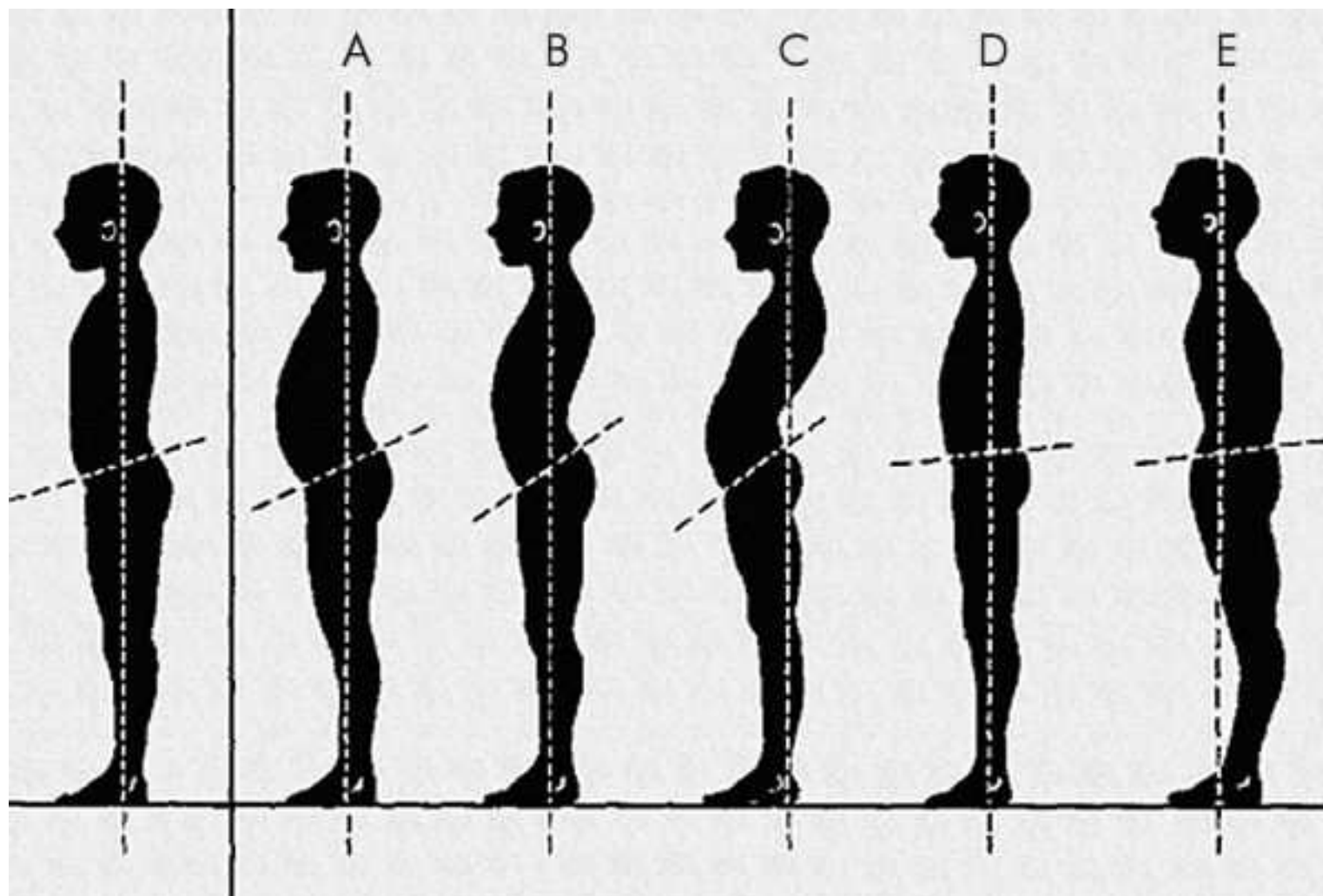


A



B

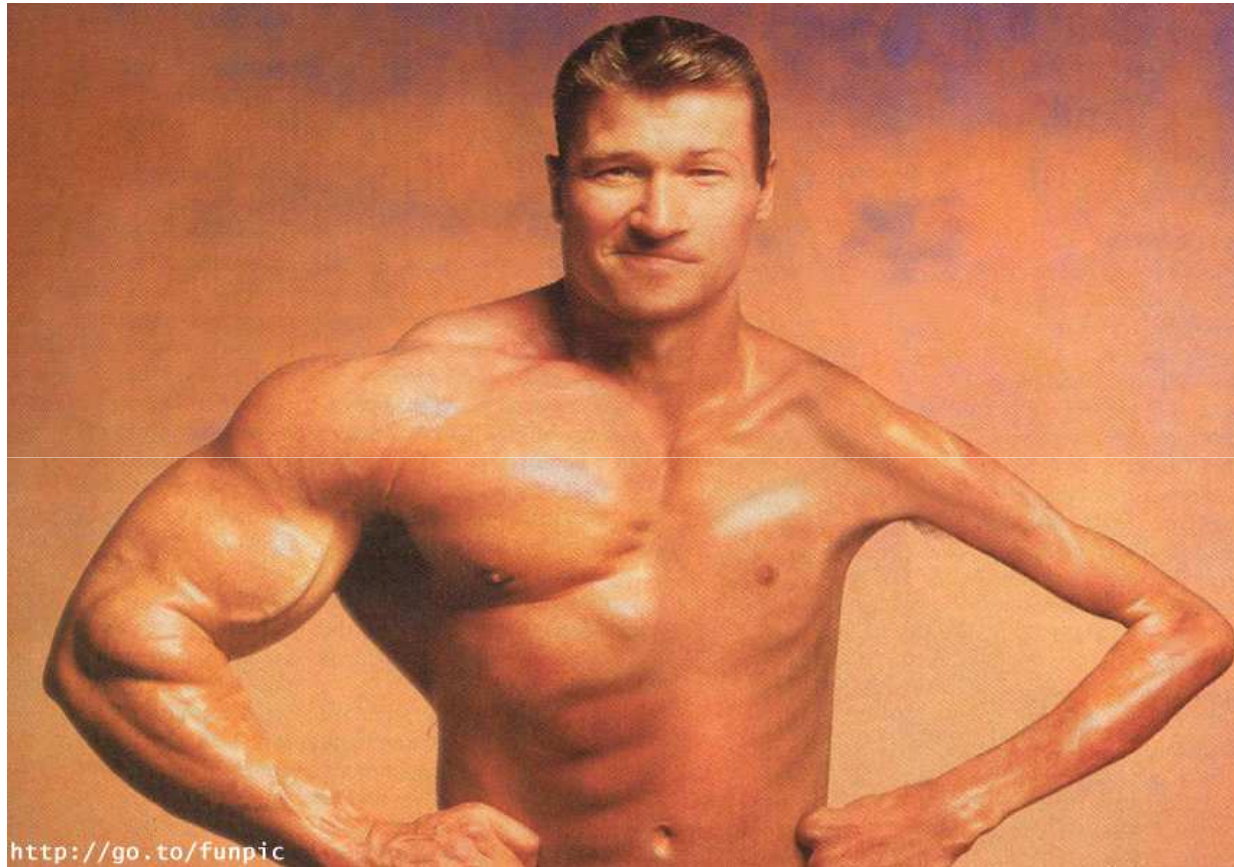




A hibás testtartás következményei

- A két váll a fülünk felé felhúzva, kicsit előre esve, görnyedt hát, előretolt fej, előre dugott áll.
- Merev, feszes csuklyásizom, feszes tarkó.
- A feszes izomzat miatt keringésromlás is létrejön, ami az előbb említetteken továbbront.
- Kialakulhat fejfájás, nyakfájás, szédülés, súlyos esetben karba sugárzó fájdalom.

Hogyan kezelhető a hanyagtartás?



**Csak aktív izomerővel, rendszeres
tornagyakorlatokkal korrigálható.**



- ❖ **Álljon terpeszállásban előrenéző lábfejjel, és kissé hajlítsa be térdét.**
- ❖ **Kezek csípőn, könyökét feszítse hátra.**



- ❖ **Térdét nyújtva emelkedjék lábujjhegyre, és ezzel egy időben karját lendítse magasra.**
- ❖ **Nyújtózzék, amennyire csak tud felfelé néző tenyérrel. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és ismételjen néhányszor.**



❖ **Álljon zárt állásban, kezek csípőn.**

❖ **Felsőtestével könnyedén forduljon jobbra. Könyökét feszítse kissé hátra.**

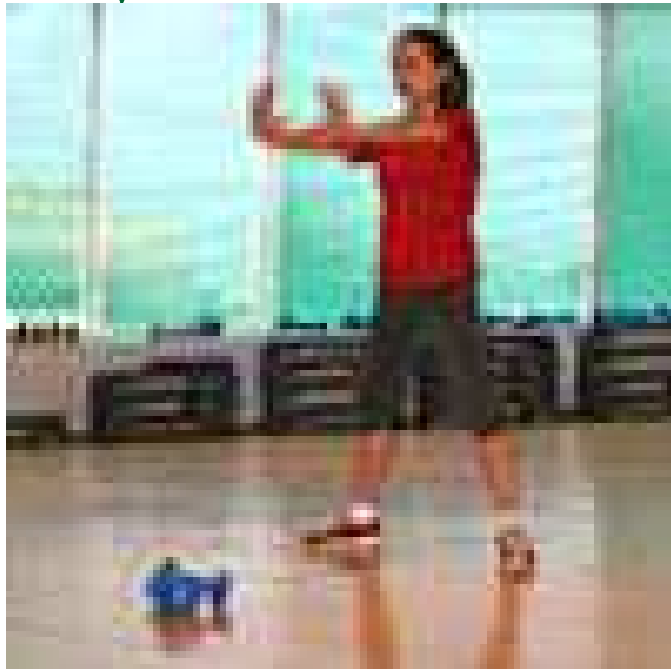


Lassan emelkedjék lábujj-hegyre, 2-3 másodpercig maradjon így, ezután engedje le sarkát, és végezze a gyakorlatot a másik oldalra fordulva is.



- ❖ **Álljon széles terpeszállásban párhuzamos lábfejekkel.**
- ❖ **Bal kezét tegye a csípőjére, jobb karját nyújtva emelje fel a füle mellé, felfelé néző tenyérrel.**
- ❖ **Bal térdét hajlítsa be oldalra, és belélegezve nyújtózzék felfelé. Térjen vissza a kiinduló helyzetbe, és közben fújja ki a levegőt.**
- ❖ **Végezze a nyújtózást a másik oldalon is.**

**Tolás előre mellső középtartásba, majd
könyökhúzás hátra lapockazárással**



Hátomborítás előre, karok oldalról jönnek
melső középtartásba,
majd mellkas kiemelés, karok húznak hátra,
lapo



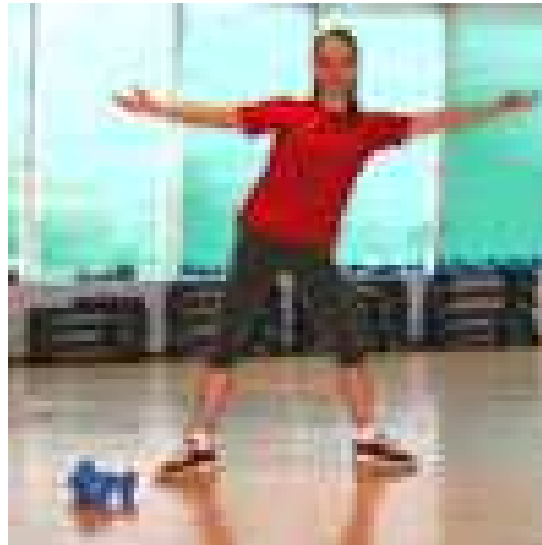
Nyújtózkodás egy karral fej fölé lassan, majd másik karral



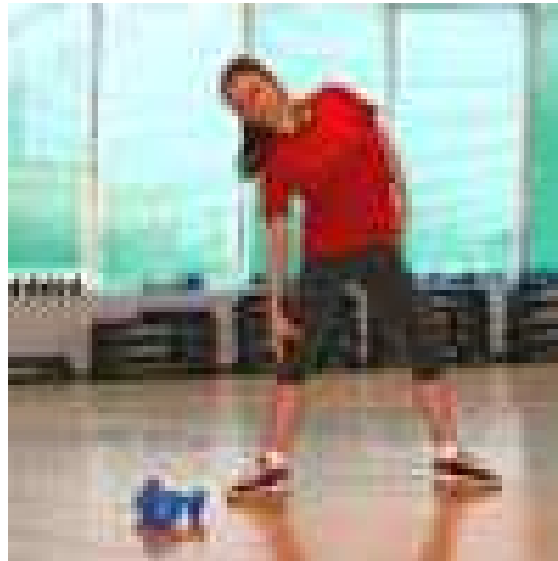
Nyújtózkodás rézsútosan kontrolláltan, egyik majd másik karral



Nyújtózás oldalra váltva, mozdulatlan medencével



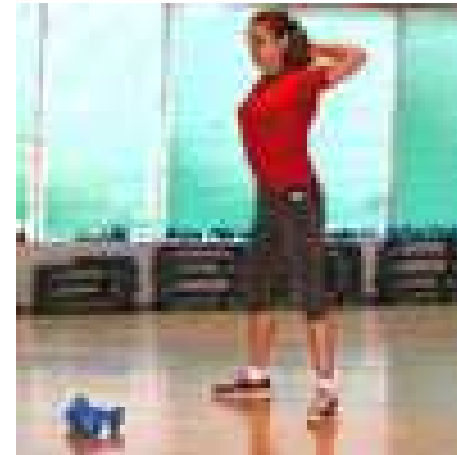
Leengedett karokkal oldalra hajlogatás váll lenyomással, kiemelt mellkassal, feszes hassal



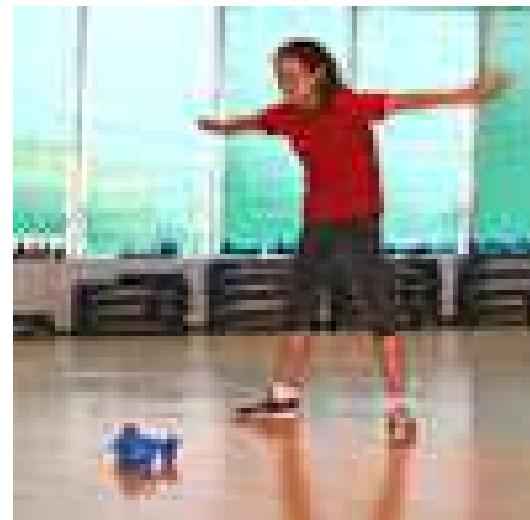
Csípő mögött kulcsolt kezekkel váll hátrahúzás lapockazárással és mellkas kiemeléssel, ügyelve arra, hogy a vállakat felfelé ne emeljük.
A húzást lazítjuk.



Összekulcsolt kezekkel nyújtózás előre a felsőhátat domborítva, majd a kezek tarkóhoz húzása mellkas kiemeléssel, lapockazárással



**Vállöv csavarása előre és hátra, majd váltva:
egyik kar előre a másik egy időben hátra
csavar**



Egyik kar nyújtózik a másik felé a felsőhát domborításával, majd középen karok hátrahúznak szimmetrikusan, lapockazárás történik mellkas kiemeléssel. Váltva mindkét oldal



Hátdomborítás, a térdhajlatba "kapaszkodva", óvatosan, ameddig jólesik



Hátegyenesítés térdtámasszal 10 mp-ig, majd
előrehajlás enyhén hajlított térdekkel, lazítás
néhány másodpercig



Egészségetekre!

