

EGÉSZSÉGGKULTÚRA

17

Tartásjavító gyakorlat

Mentsük meg saját magunkat?!

Egészségfejlesztés

1. gyakorlat:



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem a talajon, fenekem megfeszítem, lapockát zárom, fejem a hátam síkjában van. Kezem a fenekemre teszem.
2. Homorítok, fejem megemelem, miközben fenekem megfeszül.

2. gyakorlat:



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem a talajon, fenekem megfeszítem, lapockát zárom, fejem a hátam síkjában van. Bal kezem a fenekemre teszem. Jobb kezem a tarkómon, könyököm nem érinti a talajt.

2. Hátam homorítom, fejem megemelem, miközben fenekem feszes.
A gyakorlatot mindkét irányban elvégzem. Javasolt ismétlésszám: 10x



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Kezem a tarkómra teszem.

2. Hátam homorítom, lapockámat összezárom. Fejem megemelem, ügyelek arra hogy a könyököm ne lógjon.



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Kezem a tarkómra teszem.

2. Homorítok, jobb karom oldalra nyújtom, fejem felemelem. A gyakorlatot másik karral is elvégzem.



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Kezem a tarkómra teszem.
2. Fejem megemelem, hátam homorítom, karjaim oldalra emelem.



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Két karom előrenyújtom.
2. Jobb karom és bal lábam felemelem, miközben csípőm a talajhoz rögzül.
3. Bal karom és jobb lábam felemelem, miközben csípőm a talajhoz rögzül.



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Kezem a tarkómra teszem.
2. Fejem megemelem, hátam homorítom. Bal lábam felemelem (farizom feszes), jobb karomat oldalirányba nyújtom.
3. Most a jobb lábam emelem, bal karomat nyújtom oldalirányba.



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Két karom előrenyújtom.
2. Hátizmaim megfeszítem, két könyököm behajlítom, lehúzó a törzsem mellé. Homlokom a talajhoz rögzül, fenekem feszes.
3. Két karom előrenyújtom, a talajt nem érintik.



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Két karom előrenyújtom.

2. Bal lábam felemelem, jobb karomat hajlítva a törzsem mellé húzom.

3. Jobb lábam felemelem, bal karomat hajlítva a törzsem mellé húzom.

10. gyakorlat:



1. Bal lábam felemelem, mindkét könyököm behajlítom, lefelé húzom a törzsem mellé, miközben bal lábam felemelem.

2. A gyakorlatot jobb lábemeléssel is megismétlem.



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Két karom előrenyújtom, 5 cm-re emelem a talajtól.

2. Hátam homorítom, két karom oldalra emelem, miközben csípőm a talajhoz rögzül.



1. Kiinduló helyzet: Négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes.

2. Jobb karom előrenyújtom, ezzel egy időben bal lábam hátra emelem, térdem kinyújtom. Fejem a törzsem vonalában marad.

3. Bal karom előrenyújtom, ezzel egy időben jobb lábam hátra emelem, térdem kinyújtom. Fejem a törzsem vonalában marad.



1. Kiinduló helyzet: Négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes. Jobb karom előrenyújtom, bal térdem nyújtom, felemelem.

2. Bal térdem behajlítom, törzsem alá lendítem, miközben jobb könyököm behajlítom és a hajlított térdhez érintem. Hátam domború.

3. A gyakorlatot 10 ismétlés után az ellenkező oldalra is elvégzem. Bal karom előrenyújtom, jobb térdem nyújtom, a törzs vonalába emelem.

4. Jobb térdem behajlítom, törzsem alá lendítem, miközben bal könyököm behajlítom és a hajlított térdhez érintem. Hátam domború.



1. Kiinduló helyzet: négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes.

2. Mindkét könyököm behajlítom, miközben törzsem egyenes marad.

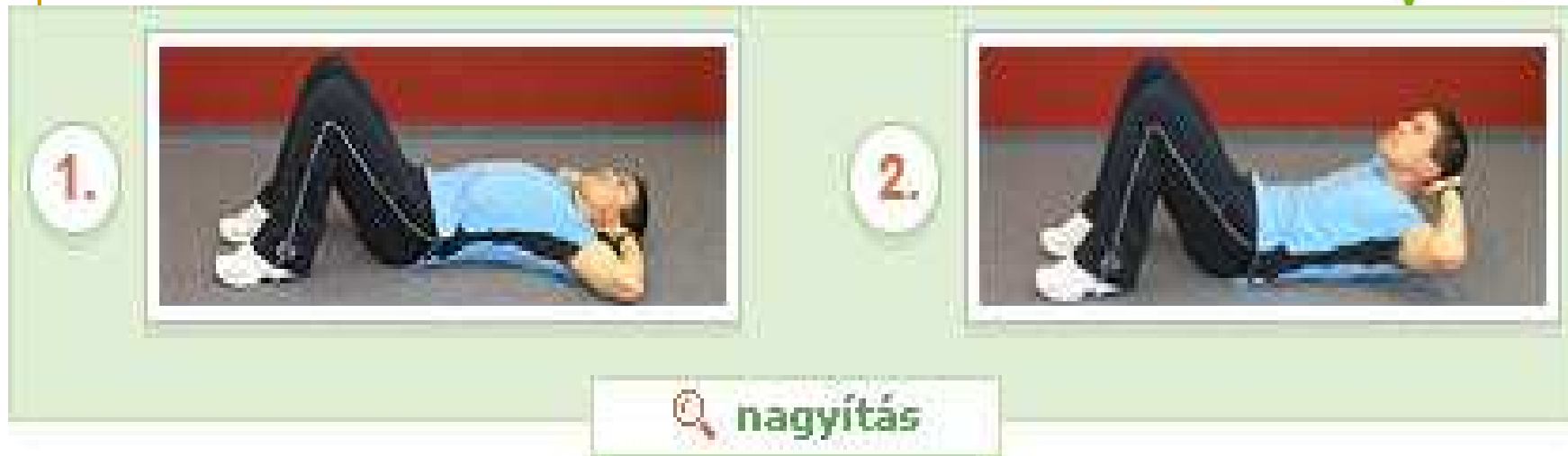


1. Kiinduló helyzet: négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes.
2. Bal karom behajlítom, jobb karom előrenyújtom.
3. A kar előrenyújtását a levegőben is elvégezhetjük.



1. Hason fekszem, homlokom a talajon, csípőm fixálom a talajhoz. Mindkét könyököm behajlítom, karom 10cm-re emelem a talajtól, a lapockák összezárnak.

2. Mindkét könyököm addig emelem, ameddig tudom, miközben a lapockák összezárnak, a hátizmok megfeszülnek.



1. A hátizmok mozgatása után mindig ügyelek arra, hogy az ellentétes mozgást végző izmokat is dolgoztassam egy kicsit. Így most egy hasizom gyakorlattal fejezem be.

Hanyatt fekszem, térdeket behajlítom, talpak a talajon. Mindét karom behajlítva, kezeim a tarkómon pihennek.

2. Törzsem előredöntöm, hasizmaim megfeszítem. A derekam végig a földön marad, nem emelkedik el a talajtól