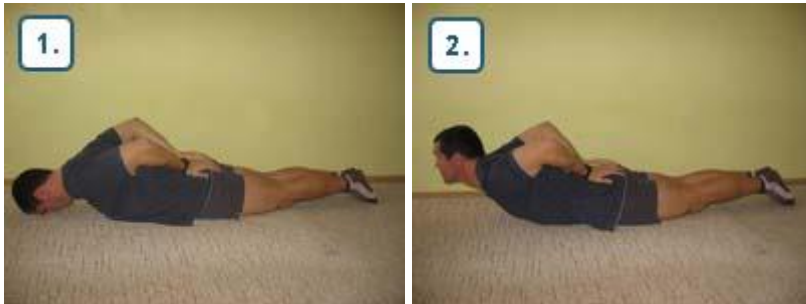


A gerinctorna gyakorlatai

1. gyakorlat



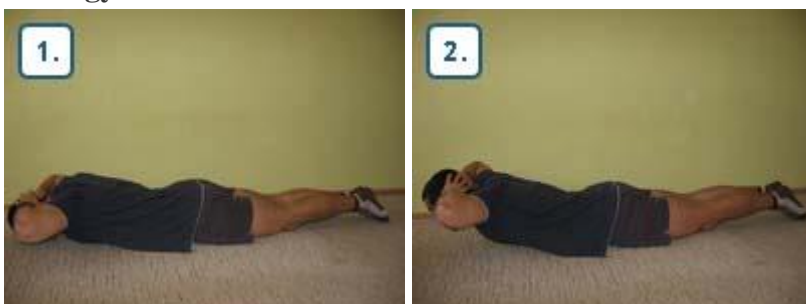
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem a talajon, fenekem megfeszítem, lapockát zárom, homlokom a talajon van. Tenyeremet a fenekemre teszem.
2. Fejem megemelem, miközben fenekem megfeszül.

2. gyakorlat



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem a talajon, fenekem megfeszítem, lapockát zárom, homlokom a talajon van. Jobb kezem a fenekemre teszem. Bal kezem a tarkómon, könyököm nem érinti a talajt.
2. Hátam homorítom, fejem megemelem, miközben fenekem feszes. A gyakorlatot mindkét irányban elvégzem.

3. gyakorlat



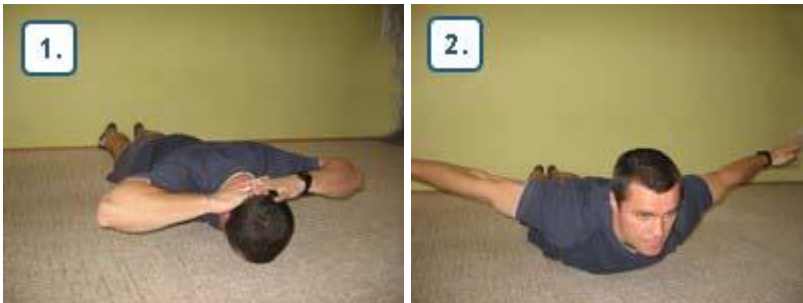
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, homlokom a talajon van. Kezem a tarkómra teszem.
2. Hátam homorítom, lapockámat összezárom. Fejem megemelem, ügyelek arra, hogy a könyököm ne lógjon.

4. gyakorlat



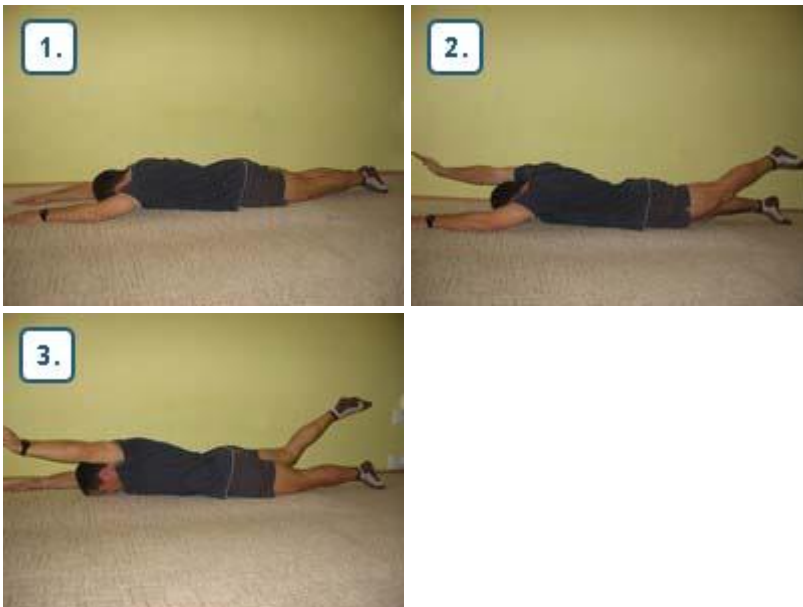
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, homlokom a talajon van. Kezem a tarkómra teszem.
2. Homorítok, bal karom oldalra nyújtom, fejem felemelem. A gyakorlatot másik karral is elvégzem.

5. gyakorlat



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

6. gyakorlat



1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, csípőm a talajhoz rögzítem, homlokom a talajon van. 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.

7. gyakorlat



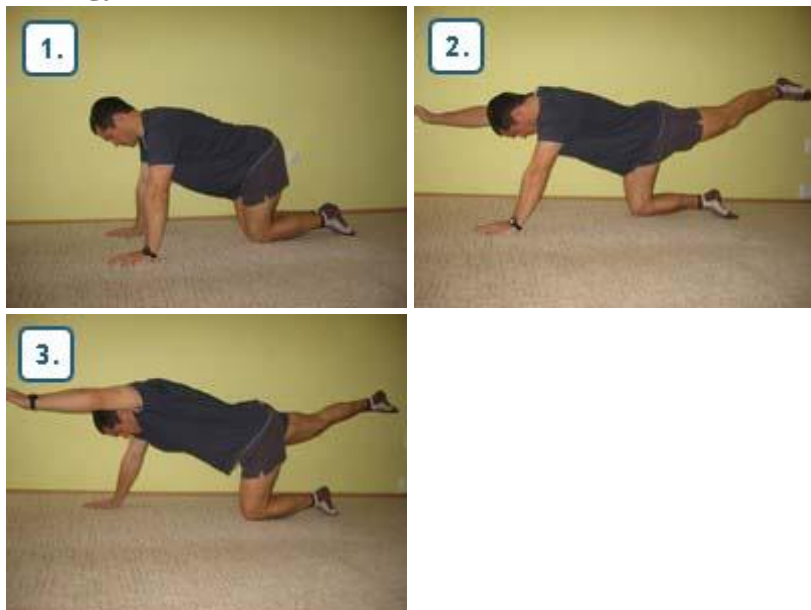
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, homlokom a talajon van. Két karom előrenyújtom.
2. Hátizmaim megfeszítem, két könyököm behajlítom, lehúzó a törzsem mellé. Homlokom a talajhoz rögzül, fenekem feszes.
3. Két karom előrenyújtom, a talajt nem érintik.

8. gyakorlat



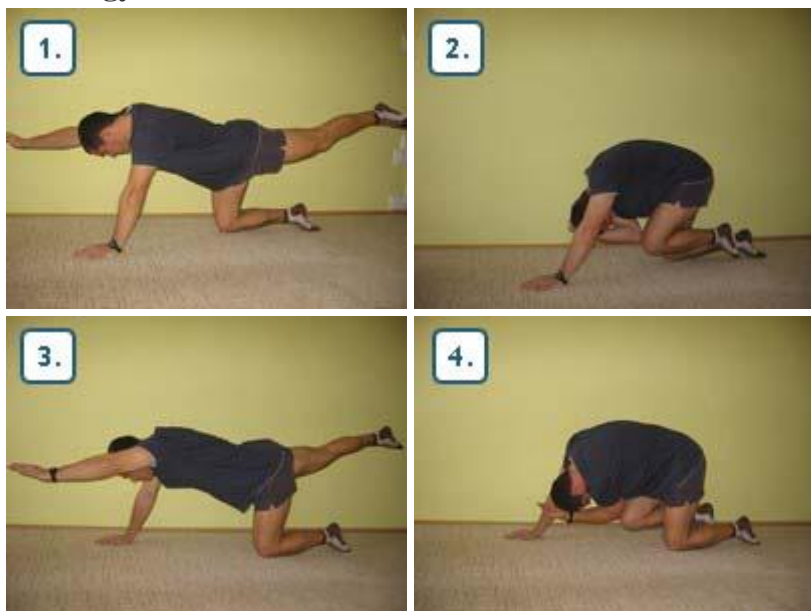
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, homlokom a talajon van. Két karom előrenyújtom.
2. Bal lábam felemelem, jobb karomat hajlítva a törzsem mellé húzom.
3. Jobb lábam felemelem, bal karomat hajlítva a törzsem mellé húzom.

9. gyakorlat



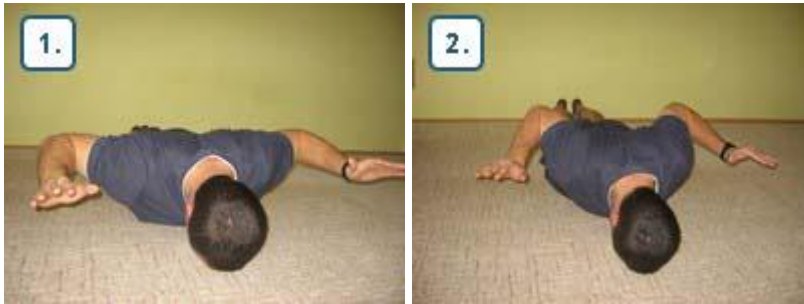
1. Kiinduló helyzet: Négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes.
2. Jobb karom előrenyújtom, ezzel egy időben bal lábam hátra emelem, térdem kinyújtom. Fejem a törzsem vonalában marad.
3. Bal karom előrenyújtom, ezzel egy időben jobb lábam hátra emelem, térdem kinyújtom. Fejem a törzsem vonalában marad.

10. gyakorlat



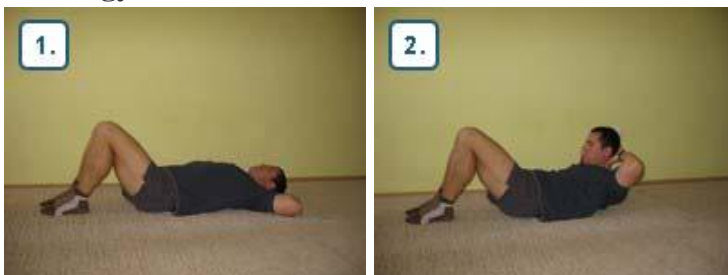
1. Kiinduló helyzet: Négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes. Jobb karom előrenyújtom, bal térdem nyújtom, felemelem.
2. Bal térdem behajlítom, törzsem alá lendítem, miközben jobb könyököm behajlítom és a hajlított térdhez érintem. Hátam domború.
3. A gyakorlatot 10 ismétlés után az ellenkező oldalra 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.

11. gyakorlat



1. Hason fekszem, homlokom a talajon, csípőm rögzítem a talajhoz. Mindkét könyököm behajlítom, karom emelem a talajtól, a lapockák összezárnak.
2. Mindkét könyököm addig emelem, ameddig tudom, miközben a lapockák összezárnak, a hátizmok megfeszülnek.

12. gyakorlat

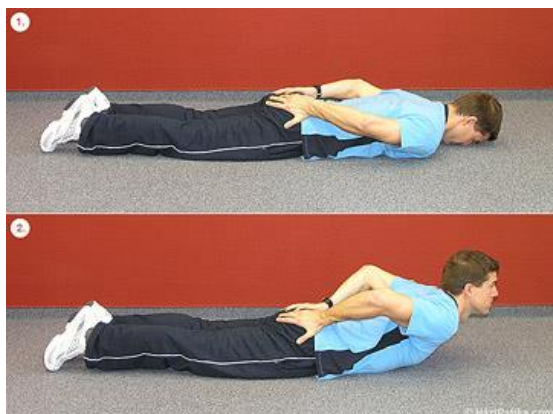


1. Fél felülést végzek. Bármilyen izmot is dolgoztatok, mozgása után mindig ügyelek arra, hogy az ellentétes mozgást végző izmokat is dolgoztassam egy kicsit (pl. hát után has vagy fordítva). Így most egy hasizom gyakorlattal fejezem be. Hanyatt fekszem, térdeket behajlítom, talpak a talajon. Mindét karom behajlítva, kezeim a tarkómon pihennek.
2. Törzsem előredöntöm, hasizmaim megfeszítem. A derekam végig a földön marad, nem emelkedik el a talajtól.

Gerinctorna

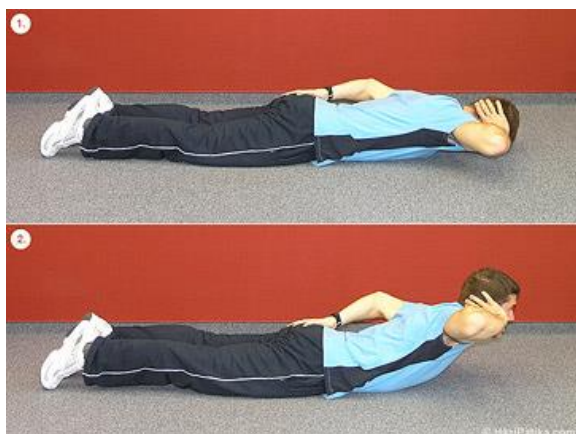
A gerinctorna segíti a gerinc épségének fenntartását, tehát nemcsak a gerincbántalmak kezelésének, hanem azok megelőzésének fontos eszköze. Az alábbi gyakorlatok javasolt ismétlésszáma tíz. Ügyeljünk a fokozatosságra: kezdetnek elég három-négy gyakorlatot kiválasztani és mindegyiket tízszer ismételni, majd eljutni addig, hogy az összes gyakorlat szerepeljen.

1. gyakorlat:



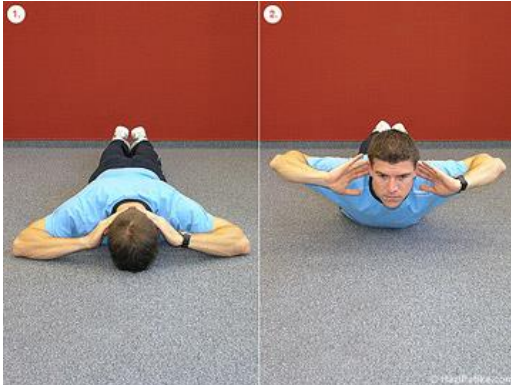
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem a talajon, fenekem megfeszítem, lapockát zárom, fejem a hátam síkjában van. Kezem a fenekemre teszem.
2. Homorítok, fejem megemelem, miközben fenekem megfeszül.

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: 10.

3. gyakorlat:



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.

4. gyakorlat:



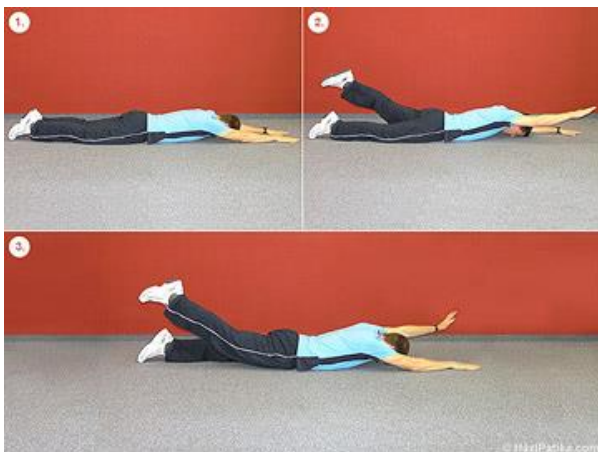
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Kezem a tarkómra teszem.
2. Homorítok, jobb karom oldalra nyújtom, fejem felemelem. A gyakorlatot másik karral is elvégzem.

5. gyakorlat:



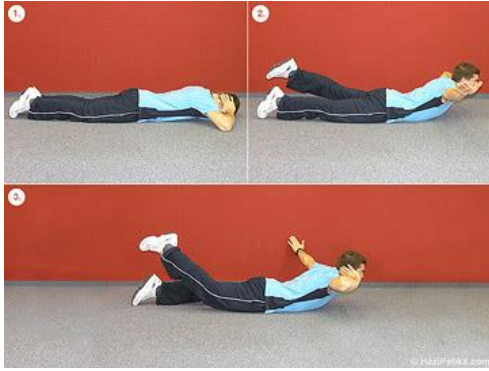
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Kezem a tarkómra teszem.
2. Fejem megemelem, hátam homorítom, karjaim oldalra emelem.

6. gyakorlat:



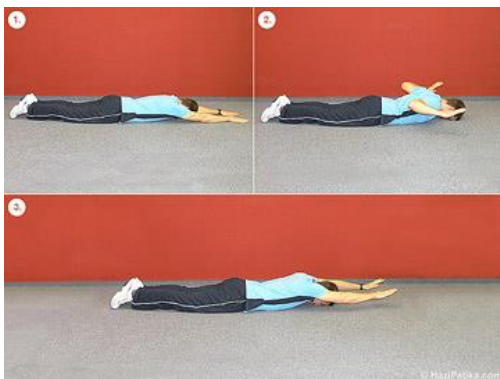
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Két karom előrenyújtom.
2. Jobb karom és bal lábam felemelem, miközben csípőm a talajhoz rögzül.
3. Bal karom és jobb lábam felemelem, miközben csípőm a talajhoz rögzül.

7. gyakorlat:



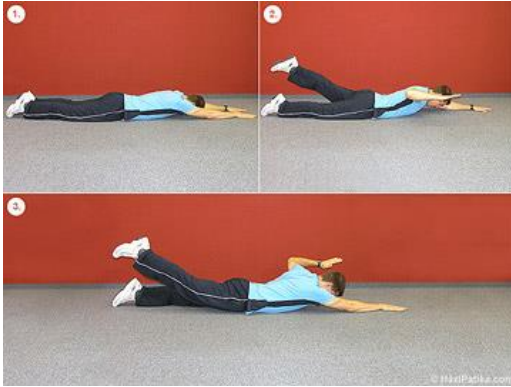
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Kezem a tarkómra teszem.
2. Fejem megemelem, hátam homorítom. Bal lábam felemelem (farizom feszes), jobb karomat oldalirányba nyújtom.
3. Most a jobb lábam emelem, bal karomat nyújtom oldalirányba.

8. gyakorlat:



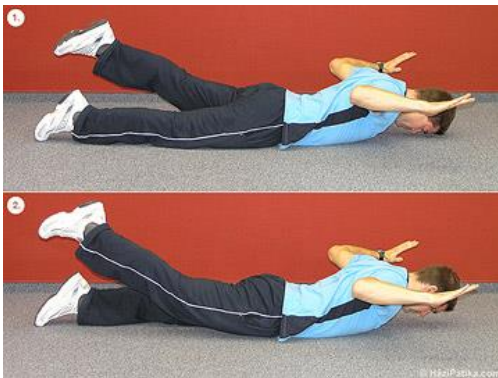
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Két karom előrenyújtom.
2. Hátizmaim megfeszítem, két könyököm behajlítom, lehúzó a törzsem mellé. Homlokomban a talajhoz rögzül, fenekem feszes.
3. Két karom előrenyújtom, a talajt nem érintik.

9. gyakorlat:



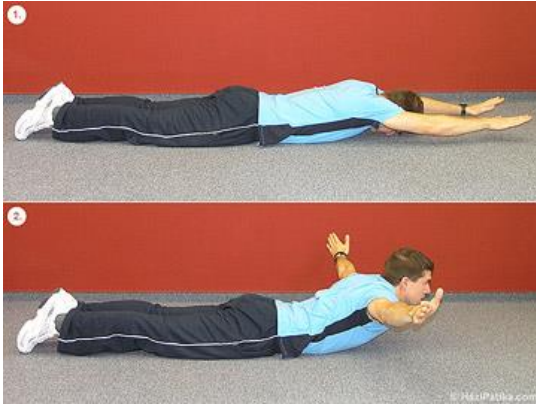
1. Kiinduló helyzet: hason fekszem, Csípőm a talajhoz rögzítem, fejem a hátam síkjában. Két karom előrenyújtom.
2. Bal lábam felemelem, jobb karomat hajlítva a törzsem mellé húzom.
3. Jobb lábam felemelem, bal karomat hajlítva a törzsem mellé húzom.

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.

11. gyakorlat:



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.

12. gyakorlat:



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.

13. gyakorlat:



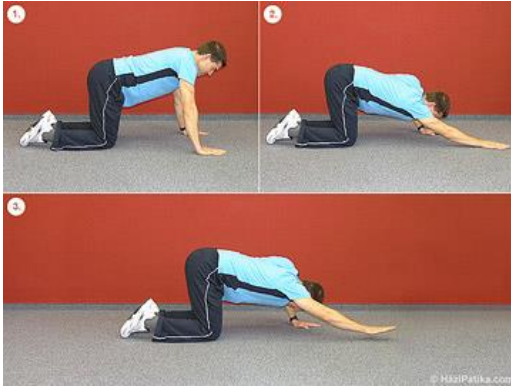
1. Kiinduló helyzet: Négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes. Jobb karom előrenyújtom, bal térdem nyújtom, felemelem.
2. Bal térdem behajlítom, törzsem alá lendítem, miközben jobb könyököm behajlítom és a hajlított térdhez érintem. Hátam domború.
3. A gyakorlatot 10 ismétlés után az ellenkező oldalra 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.

14. gyakorlat:



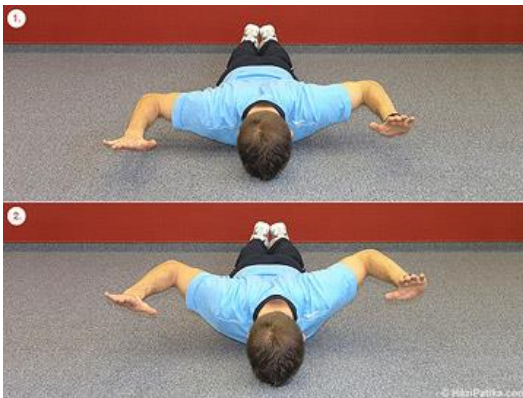
1. Kiinduló helyzet: négykézlábra ereszkedem, törzsem egyenes.
2. Mindkét könyököm behajlítom, miközben törzsem egyenes marad.

15. gyakorlat:



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

16. gyakorlat:



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.

17. gyakorlat:



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.

Gerinctorna

Hasonfekvésben végzett gyakorlatok:

- két karral felfelé, két lábbal lefelé nyújtózunk
- két karunk nyújtva, homlokunkon támaszkodunk, megnyújtózunk jobb karral-bal lábbal, majd bal karral-jobb lábbal
- megemeljük a két kart, és letesszük, lazítunk, fájós oldal irányába visszük a lábakat
- megemeljük a karokat, tarkóra húzzuk, előre nyújtjuk és letesszük
- jobb kart- bal lábat megemeljük, letesszük—> csere
- megemeljük az ellentétes kart-lábat, kivisszük oldalra, vissza középre és letesszük
- felkönyöklünk, homlokunkon támaszkodunk, orron át laza, mély levegőt veszünk, szájon át kiengedjük, és lazítunk. Lábak a fájós oldal irányában
- alkarunkon támaszkodunk, könyökünk nyújtásával feltoljuk a törzsünk. Felfelé kifújjuk a levegőt ellazítjuk a fenekünk, és a derekunk, lefelé pedig mély levegőt veszünk
- homloktámasz, két kéz a fej alatt, megemeljük a jobb lábat, majd a bal lábat
- egyszerre emeljük fel a két lábat
- megemeljük a két lábat, terpeszbe visszük, visszazárjuk és letesszük

Hanyattfekvésben végzett gyakorlatok:

- lábak talpon, két karral felfelé nyújtózunk, behúzzuk a köldököt és leszorítjuk a derekat
- leszorítjuk a két vállat, kiemeljük a mellkast
- behúzzuk a köldököt, leszorítjuk a derekat→lazítunk
- behúzzuk a köldököt, leszorítjuk a derekat, és két kézzel nyújtózunk felfelé
- megemeljük a feneket, jobb karral nyújtózunk fel, húzzuk a szalagot, majd cserélünk
- két karral felfelé, két lábbal lefelé nyújtózunk, közben behúzzuk a köldököt, és leszorítjuk a derekat.