

GYÓGYTORNA GYAKORLATOK GERINCBETEGSÉG ESETÉN

1. gyakorlat:

A gyakorlat helyes kivitelezése: feküdjön a hátára, és hajlítsa be térdeit, talpával támaszkodjon a földre. Karját nyújtva tegye maga mellé, hüvelykujjai nézzenek kifelé. Lassan, lendület nélkül emelje felsőtestét előre és felfelé, ne túl magasra. Tartsa meg ezt a helyzetet egy kis ideig, majd visszafekve lazítson. Úgy is végezheti hatékonyan a gyakorlatot, hogy a földön hanyatt fekvve, lábait egy székes ülőkéjére, vagy ágyra teszi fel, lábszárait is megtámasztva. Óvatosan kezdje a gyakorlást, ismételje kezdetben tízszer, végezze naponta, majd fokozatosan hetente növelje az adagot, a hirtelen túlterhelés elkerülése érdekében.

Míg a gerincet előlről és oldalról a nagy hasizmok védik, addig hátul és oldalt a hátizmok tartják helyben.

A hátizomzat erősítésekor nagyon fontos, hogy a gyakorlatokat tehermentesített helyzetben végezze.

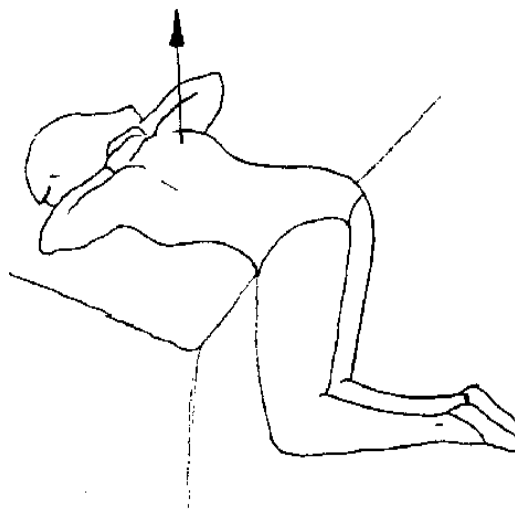
2. gyakorlat:

Keressen a lakásban egy olyan ágyat vagy ülőhelyet, amelynek megfelelő a magassága. Térdeljen úgy a padlóra az ágy elé, hogy combja függőlegesen álljon, térde és csípője legyen derékszögben behajlítva, felsőtestével feküdjön az ágyra.

Kezeit kulcsolja össze a tarkóján, és így először a jobb, majd a bal vállát emelje fel az ágyról, amelyen fekszik.

Ismételje többször, kis pihenéssel, ügyeljen, nehogy túlterhelje izmait. 1-2 hetes gyakorlás után megpróbálkozhat egyszerre mindkét vállának felemelésével is.

Nem az a fontos, hogy minél magasabbra emelje vállait, hanem az, hogy minél többször végezze a gyakorlatot,

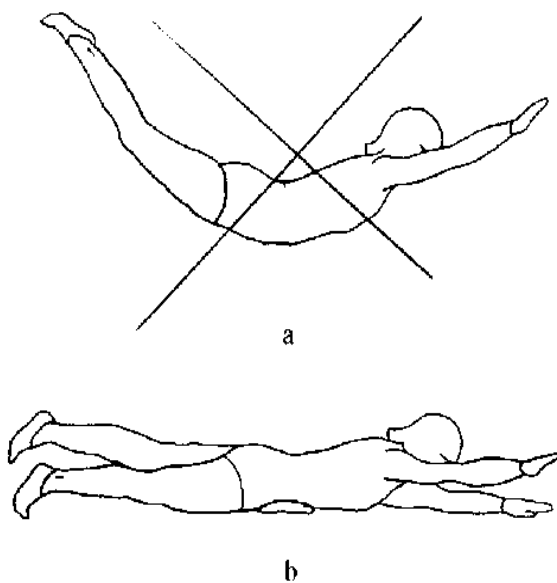


18. ábra:
Hátizomerősítés

természetesen fokozatosan növelve az adagot.

Elegendő, ha fejét és vállait épp csak elemeli az alaptól, ezzel az izmokat már kellően megfeszítette és edzésben tarthatja.

3. gyakorlat:



19. ábra:
Hátizomerősítés a) helytelen b) helyes

Feküdjön hasra a padón, lazítsa el magát, fejét homlokán támassza meg, hasa alá tegyen kispárnát, hogy dereka egyenesen álljon, karjait nyújtsa előre, a feje mellé.

Emelje fel nyújtva egyszerre a jobb karját és a bal lábát, tartsa meg rövid ideig ezt a helyzetet, majd engedje vissza, és lazítson.

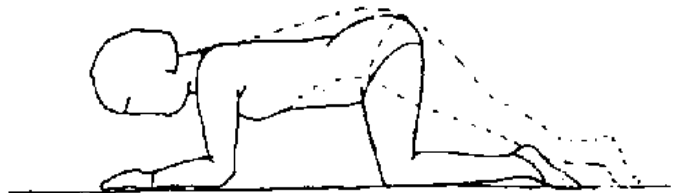
Figyeljen arra, hogy a gyakorlat közben nézzon a földre és emelés közben farizmait és hasizmait is feszítse meg.

Ezután bal karját és jobb lábát emelje egyszerre, rövid ideig tartsa meg a magasban, majd ismét engedje le.

Ismételje addig ezt a gyakorlatot, amíg érzi, hogy karjai és lábai egyre nehezebbek. Tartson öt perc szünetet, majd ismételje meg az egészet előlről. Farizmait közben jól szorítsa össze. Ha rendszeresen gyakorol, egy idő után biztosan meg tudja majd csinálni ennek a gyakorlatnak a második fokozatát is. Miután a végtagokat váltakozva - bal láb, jobb kar, majd jobb láb, bal kar - megemelte, utána egyszerre mindkét karját emelje fel a talajról. Nagyon fontos, hogy vállával együtt karjait valóban felemelje a talajról és ezt ne erős homorítással helyettesítse, mert az akkor már nagyon megterhelő az ágyéki gerincnek. Farizmait közben jól szorítsa össze. Rövid ideig tartsa meg ezt a helyzetet,

majd engedje vissza. Nem az emelés magassága számít, hanem a mozdulatok gyakorisága. Az izomzat szempontjából a legjobb hatást akkor éri el, ha a felemelés után rövid ideig megtartja a testhelyzetet, és lassan fekszik vissza.

4. gyakorlat:



20. ábra:
Törzsizomzat erősítése

Álljon négykézlábra, alkarjával és lábujjaival támaszkodjon a padlón. Könyöke legyen a vállá, térde pedig a csípője alatt.

Ebben a helyzetben feszítse meg hasizmait és farizmait, helyezze át testsúlyát a lábujjaira úgy, hogy térdeit kissé felemelhesse a padlóról, tartsa meg ezt a helyzetet, közben lélegezzon egyenletesen, majd lazítson.

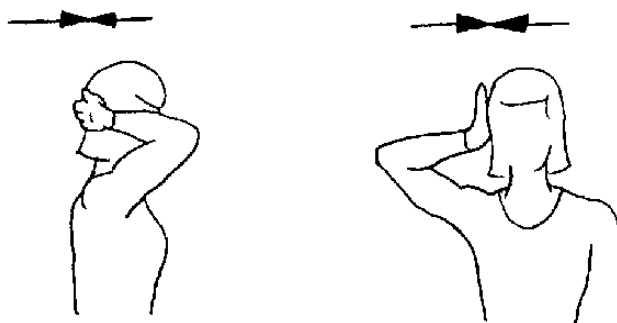
A következő gyakorlat a nyomás-ellennyomás elvén ellazítja a feszes, görcsös izmokat, és erősíti a ritkábban használtakat. Különösen ajánljuk íróasztal, vagy számítógép melletti tartós munka esetén, mivel ilyenkor egyoldalú, tartós terhelés ér néhány izomcsoportot. A többi, nem használt izom pedig ellazul, legyengül.

5. gyakorlat:

Kulcsolja össze kezeit a feje mögött. Fejét nyomja hátra, kezeivel pedig tartson ellen a nyomásnak úgy, hogy feje végeredményben mozdulatlan maradjon. Tartsa fenn a feszítést 10 másodpercig, majd sóhajtson mélyet, és lazítson. Amikor kifújja a levegőt, kezeivel könnyedén, rugalmasan nyomja előre kissé a fejét.

Ismételje meg néhányszor a gyakorlatot.

Ezután tegye összekulcsolt kezeit a homlokára, fejét nyomja előre, kezeivel tartson ellen a nyomásnak, feje ezúttal se mozduljon. Tartsa fenn a nyomást 10 másodpercig, majd sóhajtson mélyet, lazítsa el tarkóizmait.



20. ábra:
Törzsizomzat erősítése

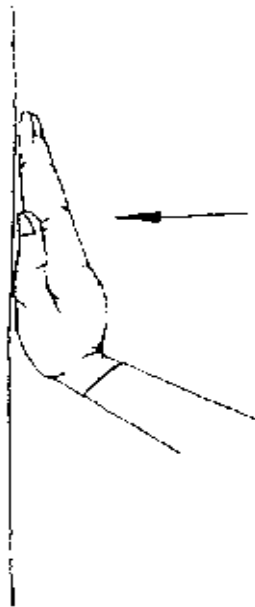
Amikor kifújja a levegőt, kezeivel lazán, ritmusosan nyomja hátra kissé a fejét.

Ismételje meg néhányszor a gyakorlatot.

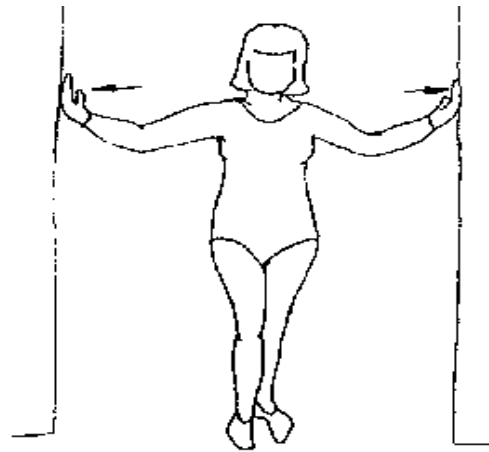
A gyakorlat harmadik részében tegye jobb kezét a jobb fülére, nyomja fejét a keze irányába, kezével tartson ellen, úgyhogy feje ezúttal is mozdulatlan maradjon.

Tartsa fenn a feszítést 10 másodpercig, majd sóhajtson mélyet, és lazítson. Amikor kifújja a levegőt, kezével könnyedén, rugalmasan nyomja a fejét többször az ellenkező irányba. Ismételje meg a gyakorlatot a másik kezével az ellenkező irányba is.

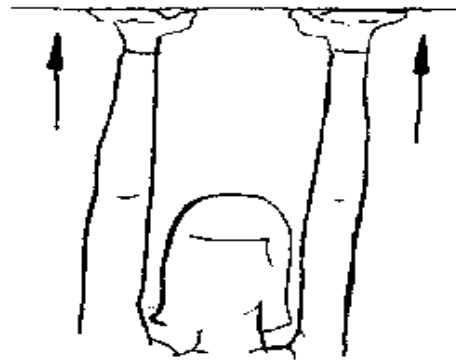
Hasonló, nyomásellennyomás elven alapulnak a következő gyakorlatok is, amelyeket egy nyitott ajtóban állva végezhetünk.



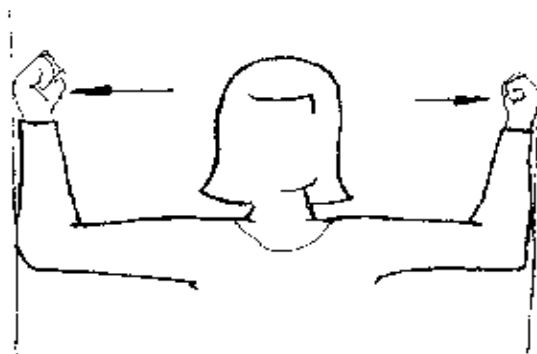
23. ábra
Ugyanezt a gyakorlatot most úgy végezze, hogy tenyérrel nyomja az ajtófélfát. 10 másodpercig nyomja erősen, majd lazítson. Ismételje tízszer.



22. ábra
Álljon az ajtóba, és kitárt karokkal, kézhátával nyomja az ajtófélfát. 10 másodpercig nyomja erősen, majd lazítson. Ismételje tízszer.

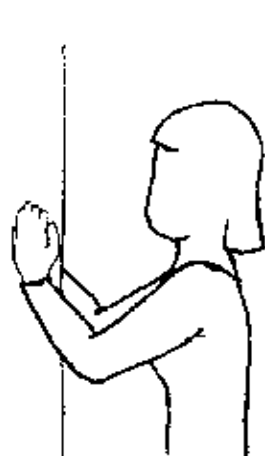


24. ábra
Emelje karjait magastartásba, és az ajtótok tetejét nyomja erősen. 10 másodpercig nyomja erősen, majd lazítson. Ismételje tízszer.



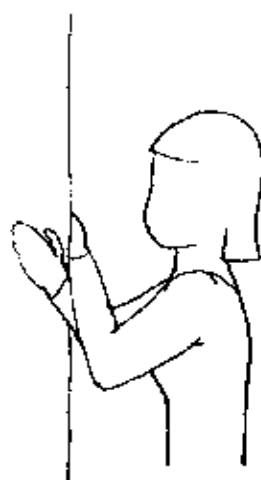
25. ábra

Emelje karjait oldalra, alkarjaival támaszkodjon az ajtókeretnek, öklei legyenek szemmagasságban. 10 másodpercig nyomja alkarjait oldalra erősen, majd lazítson. Ismétlje tízszer.



26. ábra

Forduljon szembe az ajtófélfával, két tenyerével fogja meg, és nyomja kétoldaltól a keretet. 10 másodpercig nyomja erősen, majd lazítson. Ismétlje tízszer.



27. ábra

Ugyanebben a helyzetben keresztezze egymás előtt kezeit, és így ragadja meg az ajtófélfát. Húzza szét a keretet! 10 másodpercig húzza erősen, majd lazítson. Ismétlje tízszer.