

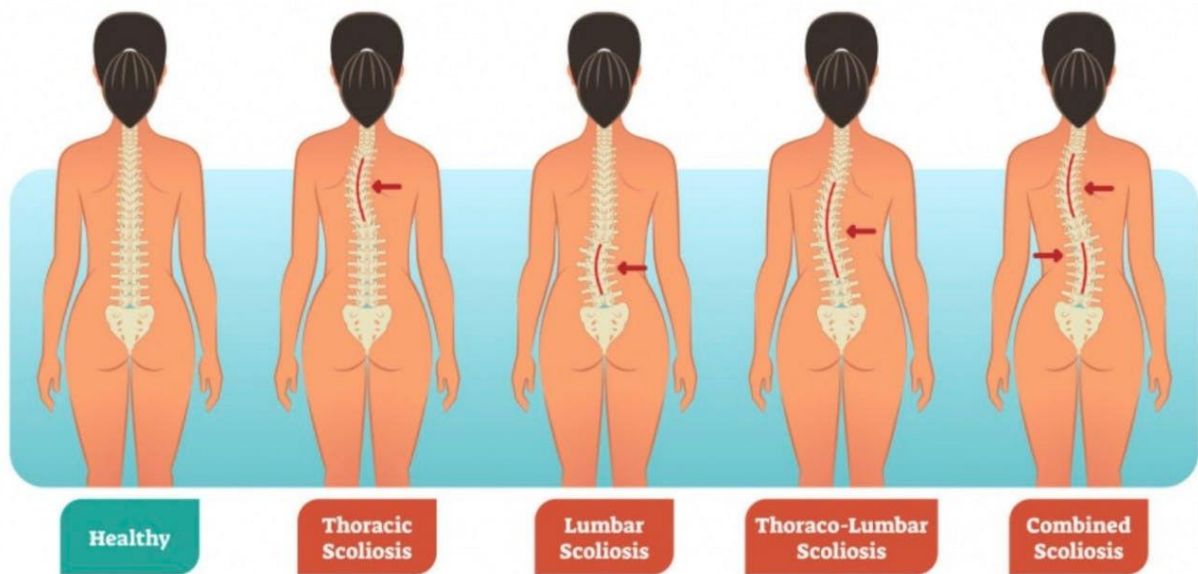
Gerincferdülést javító gyakorlatok

- Légzőgyakorlatok / 3 dimenziós légzés/ a mellkas térfogatának növelésére
- Gerincet mobilizáló kúszó gyakorlatok
- Mélyhátizmok erősítése (izomfűző kialakítása)
- A konkáv oldali megrövidült izmok nyújtása
- Medencekorrekció
- Statikus fektetések a konvex oldalon

A gyógytorna gyakorlatok betanítását bizzuk gyógytornász , gyógytestnevelő szakemberre. A személyre szabott gyógytorna gyakorlatok az igazán hatékonyak, figyelembe véve a páciens diagnózisát, korát, aktuális állapotát, alkati adottságait.

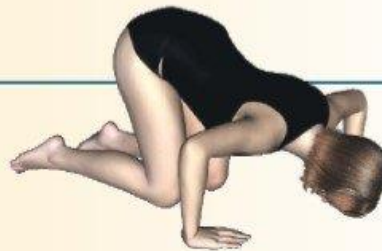
Gerincferdülés esetén káros gyakorlatok:

- A csecsemőkori mozgások lerövidítése pl. kúszás; korai ültetés, korai “járatás”
- Terhek emelése, cipelése (társ, nehéz tárgyak, medicin labda, stb.)
- Hosszas ülés (főleg számítógép előtt) és állás
- Hirtelen törzsmozgások törzsfordítással pl. diszkoszvetés, gerelyhajítás, súlylökés, stb.
- Törzscsavarással járó sportok pl. tenisz
- Hátrahajlások: fészek, híd
- Tarkóállás, fejállás, kézállás, gurulóátfordulás
- Asszimetriát okozó és fokozó sportok
- A konvex oldalt nyújtó gyakorlatok, a konkáv oldal felé végzett törzshajlítások



9. Kh.: terpesz térdelőtámasz, kéztámasz magastartásban, mellkas leengedéssel (gyík helyzet)

- 1–2. ütem: könyökhajlítással támasz a váll alatt és törzsrugózás kétszer,
3–4. ütem: könyöknyújtás kiinduló helyzetbe és rugózás kétszer.



Változatok: Rugózás váltott karhajlításokkal, egyik kar nyújtva, másikkal támasz a váll alatt, rugózás közben egyik kar oldalsó középtartásba lendítésével.

10. Kh.: terpesz térdelőtámasz.

1. ütem: könyökhajlítással mellkas közelítése a talajhoz,
2. ütem: könyöknyújtással kiinduló helyzet.



Változatok: Egyik láb csúsztatásával vagy emelésével hátra.

27

17. Kh.: hason fekvés, tarkóra tartás, támasz a homlokon.

- 1–3. ütem: könyökemelés lapockazárással,
4. ütem: könyökleengedés kiinduló helyzetbe.



Változatok: Kisfokú törzsemeléssel

Hibajavítás: A könyökhúzás hátra lapockazárással történjen. Ha törzsemeléssel hajtjuk végre a gyakorlatot, a fej a gerinc vonalába essen, a tekintet a talaj felé irányul.

18. Kh.: hason fekvés, magastartás.

- 1–2. ütem: jobb kar és bal lábemelés,
3–4. ütem: jobb kar és bal lábleengedés kiinduló helyzetbe,
5–6. ütem: bal kar és jobb lábemelés,
7–8. ütem: bal kar és jobb lábleengedés kiinduló helyzet be.



Gerinctorna

Hason fekvés

- 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 kifújuk 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

Hanyatt fekvés

- 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.