



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS
A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Nyújtó gyakorlatok a helyes testtartás eléréséhez

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszecsenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.

A mozgásszegény életmód, az ülőmunka komoly szerepet játszik a gerinc problémák kialakulásában.

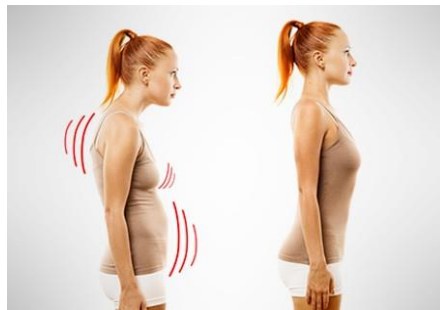


Nagyon sokféle panasz merülhet fel!

Úgy, mint fejfájás, nyaki merevség és fájdalmak, váll és hátfájdalmak, gyengeség érzés a kézben, de akár a kéz zsibbadása is előfordulhat.

Ha Ön tapasztalta már magán e panaszok bármelyikét, érdemes megtanulni a következő igen egyszerű gyakorlatsort, mely akár a munkahelyen is elvégezhető **10 perc** alatt!
Végezze minimum naponta egyszer!

Lényeges a helyes testtartás elsajátítása is, ami a ma emberének sajnos nem is olyan egyszerű feladat.



Vállainkat húzzuk hátra, hasunkat enyhén húzzuk be, fenekünket feszítsük meg.

Ha sokat gyakoroljuk, természetessé válik ez a pozíció!

Bármilyen oka is a tüneteknek, fontos az **izmok nyújtása**.

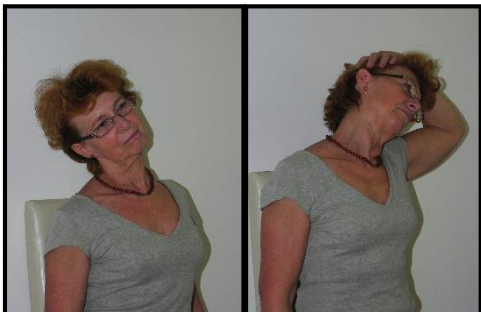
Néhány gyakorlat



Üljünk egyenes háttal egy székre. Nyújtózzunk lefelé egyik, majd másik kézzel. Fontos, hogy a törzsünk nem dőlhet el oldalra! Ismételjük 2X10-szer.



Tegyük csípőre a két kezét, húzzuk hátra a két könyököt, közben zárjuk a lapockákat. Majd vigyük előre a könyököket, de fontos, hogy a vállakat ne húzzuk fel. Ismételjük 2X10-szer.



Óvatosan döntjük fejünket egyik, majd másik oldalra 8-szor.

Utána kezünkkel átfogva a fejet óvatosan húzzuk és tartuk meg ezt a helyzetet 5 másodpercig, majd másik oldalra is végezzük el. Ismételjük 5-ször.



Forgassuk a fejet lassan egyik irányba, tartuk meg 5 másodpercig, majd másik irányba. Ismételjük 8-szor.

Hajtsuk lassan előre a fejet, tartuk meg 5 másodpercig, majd vissza. Ismételjük 8-szor.



Emeljük előre mindkét kart. Vállból nyújtózzunk előre egyik, majd másik tenyérrel felváltva. Figyeljünk arra, hogy a vállakat ne húzzuk fel. Ismételjük 8-szor.



Lassan, 8 ütemen keresztül, oldal irányban vigyük fel nyújtott karjainkat a fülünk mellé, miközben folyamatosan pumpálunk a tenyerünkkel. Majd ugyanígy visszafelé is. Ismételjük, 3-szor. Ezzel fokozzuk a karban a vérkeringést.



Hanyatt fekve vigyük két karunkat a fülünk mellé, nyújtózzunk meg két karunkkal felfelé, két sarkunkkal lefelé, miközben teleszívjuk a tüdőnket. Majd lazítsunk. Ismételjük 5-ször.



Hanyatt fekve nyújtsuk bal karunkat a fülünk mellé és nyújtózzunk felfelé, bal sarokkal lefelé. Majd cseréljünk oldalt. Ismételjük 5-ször.



Helyezkedjünk el a képen látható módon. Tenyerünkön támaszkodva, közelítsük mellkasunkat a talajhoz. Tartsuk meg 5 másodpercig ezt a helyzetet, majd egyenesedjünk fel. Ismételjük 5-ször.