



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021

EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS

A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Tartásjavító program, törzsizom erősítő gyakorlatokkal

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség

www.ujsechenyiterv.gov.hu

06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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

Ez a fejezet elsősorban azoknak szól, akiknek bár vannak gerinc (nyaki, háti, deréktáji) problémáik, panaszaik, azonban diagnosztizált deformitásuk még nincs!

Ha Önnek van, vagy volt, bármiféle gerincbetegsége (pl. gerincsérv, csigolya deformitások, gerincferdülés, stb...), feltétlenül konzultáljon kezelőorvosával, mielőtt bármilyen tornába belekezd!!!

A már kialakult eltérés esetén szigorúan gyógytornász vezetésével tanulhatók meg a gyakorlatok, melyek egyénenként változnak.

A panaszok többsége a rossz testtartás miatt van, mely olyan rendellenesség, amiért sok dolgot okolhatunk.

Például az ülő életmódot, a gyenge hátizomzatot, a túl magas sarkú illetve túl lapos cipőket, és sokunknál leginkább a lustaságot.

A gerincproblémák több mint 50%-a hanyag tartás miatt alakul ki.

Lényeges a helyes testtartás elsajátítása, 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!

Néhány tanács

Kiváló tartásjavító és izomerősítő sport az úszás!

Nem csak azért, mert tehermentesíti a gerincet, hanem, mert úgynevezett szimmetrikus mozgásformáról van szó.

Azaz egyformán erősíti a gerinc két oldalán található izomcsoportokat.

Ha **rendszeresen sportolunk** (ez akár tempós gyaloglás is lehet), izmaink megfelelő állapotban lesznek és képesek a gerincgörbületek megfelelő megtartására.

Válasszunk olyan **lábbelit** (pl. ne legyen 5cm-nél magasabb sarkú a cipő, de 1cm-nél alacsonyabb se), mely nem billenti ki a gerinc görbületeit az élettani helyzetükből, és ez által nem terheli meg a törzs izmait.

Ha **ülő munkát** végzünk, válasszunk olyan széket, melynek háttámlája a deréktáji szakaszt támasztja meg.

Ha nincs rá mód, helyezzünk a derékhoz párnát vagy akár egy összetekert törölköző is megteszi.

Autóvezetés közben, ne dőlünk jobbra az ülésben, csak mert az olyan „menő”. A gerinc izmai nem fogják értékelni a folyamatos egy oldalra történő helyezkedést.

Javaslom a hölgyeknek illetve a fiataloknak, hogy **táskájukat** ne mindig ugyanazon a vállon vigyék! Még akár szerzett gerincferdülés is kialakulhat, hisz a táska sokszor több kiló!

Váltsanak alkalmanként.

Emellett javasolt **tartásjavító torna** betanulása s rendszeres alkalmazása. *Melynek fő eleme, a törzs izmainak erősítése.*

Torna a mindennapokra

Kezdetben heti **3-szor** tornázzon, min. **30 percet**.

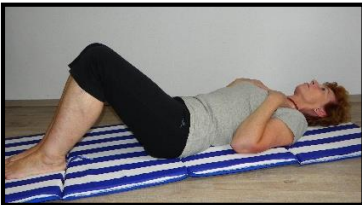
A **2. héttől** emelje a gyakorlatok ismétlésszámát (plusz egy 8-as sorozattal), kivéve a bemelegítést és a levezetést. Azokat folytassa az eredeti mennyiséggel.

Az első 2 hétben iktasson be pihenőket a gyakorlatok közé, ha úgy érzi nehezen megy!

Ne adjá fel!!! A **4. héttől** emelje újra az ismétlésszámot (plusz 8-as sorozattal).

A **6. héttől** naponta tornázzon a megemelt ismétlésszámmal. Ekkor izmai már érezhetően erősebbek.

Kezdje bemelegítéssel



Fekvő helyzetben, tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt, mély belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 4-szer.

Térdelő helyzetben (akinek fáj a térd, végezheti széken ülve is), nyújtózunk egyik oldalra. Majd engedjük le a kar. Másikra oldalra is végezzük el. Ismételjük 4-szer.



Hanyatt fekvé vigyük két karunkat a fülünk mellé, nyújtózzunk meg két karunkkal felfelé, két sarkunkkal lefelé, miközben teleszívjuk a tüdőnket. Majd lazítsunk. Ismételjük 4-szer.

Hanyatt fekvé nyújtsuk bal karunkat a fülünk mellé és nyújtózzunk felfelé, bal sarokkal lefelé. Majd cseréljünk oldalt. Ismételjük 4-szer.



Hasizom erősítés

A törzs elülső stabilizáló izmait erősítjük.



Lábakat helyezzük talpra, hogy megtámasszuk a derekat. Kezek a tarkón, végezzünk törzsemelést a lapocka alsó csúcsáig, könyökünk oldalra nézzen. Ismételjük 1X8-szor.

Emeljük karunkat a magasba, tenyerek a plafon felé nézzenek. Végezzünk törzsemelést a lapocka alsó csúcsáig. Ismételjük 1X8-szor.



Végezzünk törzsemelést, úgy, hogy a jobb könyököt és a bal térdet közelítjük egymáshoz. Majd engedjük vissza a felsőtestet és a lábat. Ellentétes oldallal is végezzük el. Ismételjük 1X8-szor.

Tegyük mindkét kezünket a medence alá. Emeljük egyik lábunkat a magasba nyújtva, másikat mellkashoz húzva. Engedjük le a nyújtott lábat (ne érjen le a földre), majd emeljük vissza. Ismételjük mind két lábbal 1X8-szor.



Tegyük mindkét kezünket a medence alá. Emeljük lábainkat a magasba, nyújtva. Engedjük le egyik lábat (ne érjen a talajra), majd emeljük vissza. Ismételjük mindkét lábbal 1X8-szor.

Lazításnak, Háton fekvő a képen látható módon, döntjük el mindkét térdet egyik oldalra, maradunk így pár másodpercig, majd másik oldalra. Ismételjük 4-szer.



Hátizom erősítés

A törzs hátsó stabilizáló izmait erősítjük.



Feküdjünk hasra, kezünket tegyük az állunk alá. Emeljük meg a zárt lábakat nyújtott térdel, majd engedjük vissza. Ismételjük 1X8-szor.

Emeljük a lábunkat, mint az előző gyakorlatnál és nyissuk, zárjuk a lábakat a levegőben. Ismételjük 1X8-szor.



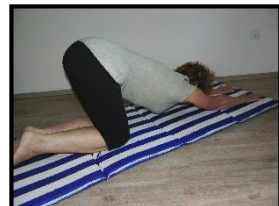
Tegyük tarkóra a kezét és emeljük fel a törzsünket. Arcunk lefelé néz, a könyök oldal irányba tekintenek, vízszintesen. Majd ereszkedjünk le. Ismételjük 1X8-szor.

Támaszkodjunk a homlokunkra, fogjuk össze a kezünket a deréknál és emeljük meg a törzsünket. Arcunk lefelé néz. Majd engedjük vissza. Ismételjük 1X8-szor.



Négykézláb helyzetben emeljük előre egyik karunkat nyújtva és az azonos oldali lábunkat hátra nyújtva. Tartsuk meg 5 másodpercig, majd másik oldallal is végezzük el. Ismételjük 4-szer.

Végül nyújtóztassuk meg a hátat a képen látható módon.



Levezetés torna után



Fekvő helyzetben, tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt, mély belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 4-szer.

Térdelő helyzetben (akinek fáj a térde, végezheti széken ülve is), nyújtózunk egyik oldalra. Majd engedjük le a kar. Másikra oldalra is végezzük el. Ismételjük 4-szer.



Hanyatt fekvé vigyük két karunkat a fülünk mellé, nyújtózzunk meg két karunkkal felfelé, két sarkunkkal lefelé, miközben teleszívjuk a tüdönket. Majd lazítsunk. Ismételjük 4-szer.

Hanyatt fekvé nyújtsuk bal karunkat a fülünk mellé és nyújtózzunk felfelé, bal sarokkal lefelé. Majd cseréljünk oldalt. Ismételjük 4-szer.



Az erősítő gyakorlatok végzése során előfordulhat **izomláz**, melytől nem kell megijedni, természetes dolog ha valaki nincs hozzászokva az intenzív mozgáshoz.

Alkalmazzon gyógynövény tartalmú izomlazító, fájdalomcsillapító kenőcsöt a fájdalmas területen. Bármely gyógyszertárban recept nélkül kapható, vagy kérje orvosa segítségét.