

Kedves Szülők!

Kedves Gyerekek!

A hét első gyógytestnevelés óra anyaga tartásjavítás, gerinc torna. Gyermeküket segítsék a végrehajtásban.

Ezen a linken képekkel dúsítva is megtalálják az anyagot:

file:///C:/Users/StinnerFerenc/Desktop/tartasjavito_gyakorlatok.pdf

Tartásjavító gyógytestnevelés gyakorlatok

A gyakorlatokat a talajon egy tornamatracon végezzük!

1. Medence mobilizálás Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, térdhajlítás, terpesz talptámasz. Tarkóra tartás. Gyakorlat: hasbehúzás, medencebillentés hátra úgy, hogy az ágyéki gerincszakaszt leszorítjuk a talajra. Hasbehúzás közben kilégzés, hasizmok szorítása. Ismétlésszám: 10X lassan.

2. Fej mobilizálása, nyakizmok nyújtása Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, térdhajlítás, terpesz-talptámasz. Bal kéz hason, a jobb kéz mutató- és hüvelykujj az állon. Jobb kézzel az állat letolni, nyakizmok ezáltal megnyúlnak, kilégzés. Majd hosszan és lassan belégzés és felengedni az állat. Ismétlésszám: 10X lassan.

3. Fej és medence együttes mobilizálása Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, térdhajlítás, terpesz-talptámasz. Bal kéz hason, jobb kéz mutató és hüvelykujj az állon. Gyakorlat: medence és fej billentése egyszerre, közben kilégzés, majd lazítás, és belégzés. Ismétlésszám: 10X lassan.

4. Felső egyenes hasizom erősítés Kiinduló helyzet: tarkóra tartás, lapockazárás. Térdhajlítás, terpesz talptámasz. Gyakorlat: törzsemelés, lapockazárással, hasprésnél kilégzés. Ismétlésszám: 15-20 X lassú tempóban. Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés.

5. Ferde hasizom erősítés Kiinduló helyzet: tarkóra tartás, térdhajlítás, terpesz talptámasz. Bal láb külboka része a jobb combon támaszkodik. Gyakorlat: törzsemelés, jobb könyök közelítése a bal térd irányába, hasprés, kilégzés. Törzslengedés, belégzés majd érkezés kiinduló helyzetbe. Ismétlésszám: mindkét irányba 15-20 X közepes tempóban. Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés.

6. Hátizom erősítés Kiinduló helyzet: hason fekvés, homlok támasz, karok magas tartásban, kisujjszélen támaszkodnak, tenyerek egymással szemben helyezkednek el. Lábak kis terpeszben, has alatt törölköz. Nagyon fontos, mert a medence helytelen állása miatt kialakult nyerges hát korrigálása így passzívan is megtörténhet. Azonkívül a lumbális/ágyéki derékszakaszt nem terhelik meg a gyakorlatok. Gyakorlat: has behúzása, farizmok szorítása, medence billentés hátra, majd ellentétes kar láb emelés. Két változata van: az egyiknél a homlok lent marad a talajon és nincs törzsemelés, a másiknál fej és törzsemelést is végzünk. A fej maximum 10 cm-re emelkedik a talajról. Az arc mindig lefelé nézzen! Ismétlésszám: lassan, mindkét oldalra 10-10X ismételjük meg és a vég helyzetben 1-2 s-ig tessék kitartani a gyakorlatot. Emelkedésnél belégzés, törzslengedésnél kilégzés. A gyakorlatokat lassan végezzük! Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés.

7. Hátizom ersítés Kiinduló helyzet: hason fekvés, homlok támasz, vállra tartás, lábak kis terpeszben. Has alatt törölköz, vagy kispárna. Gyakorlat: has behúzása, farizmok szorítása, medence billentés hátra. Törzsemelés, lapockazárás, enyhén törzshajlítás balra irányba, arc lefelé tekint a talajra. Maximum 10 cm-re emeljük meg a fejet. A túlzott törzsemelés nyíróert gyakorolhat az ágyéki gerincszakaszra, és ez nem kedvez a gyakorlat hatásfokának. Fájdalom esetén azonnal abbahagyni! Légzés és pihenés. Mindkét irányba végezzük el a gyakorlatot! Ismétlésszám: lassan 10-15 X és 1-2 s-ig tessék kitartani véghelyzetben a gyakorlatot. Emelkedésnél belégzés, törzslengedésnél kilégzés.

8. Gerinc mobilizálás Kiinduló helyzet: térdel támasz, egyenes hát. Gyakorlat: enyhe hát domborítás, majd homorítás. A domborítás és homorítás ne legyen véghelyzetig, mert a gyengült és megnyúlt hátizmoknak a fokozott nyújtó hatás nem tesz jót! Hát domborításnál has behúzás belégzés, homorításnál kilégzés. Ismétlésszám: 6X lassan.

9. Mély hátizom nyújtás és erősítés Kiinduló helyzet: kézfejeket befelé fordítva térdel támasz, egyenes hát. Gyakorlat: karhajlítás, majd bal kar-nyújtás magas tartásba. Hiba, ha a homlok a talajon marad! Ismétlésszám: mindkét karral 4-6X.

10. Mély hátizom nyújtás Kiinduló helyzet: kézfejeket befelé fordítva térdel támasz, egyenes hát, karhajlítás. Gyakorlat: lassú lépegetés tenyéren balra irányba, majd vissza középig, majd jobbra irányba. Hiba, ha a homlok és a könyök a talajon van. Ismétlésszám:4-6X balra irányba.

11. Törzshullám Kiinduló helyzet: kézfejeket befelé fordítva térdel támasz, hát egyenes legyen. Gyakorlat: sarokülésből indítva, karhajlítás, törzshullám elre, belégzés, majd karnyújtás, érkezés térdel támaszba, hát gömbölyítés, kilégzés, utána ereszkedés vissza sarokülésbe. Ismétlés szám: ahányszor jólesik de minimum 8X elvégezni

Köszönettel: Stinner Ferenc

Gyógytestnevelés

Kedves Szülők!

Kedves Gyerekek!

A hét első gyógytestnevelés óra anyaga tartásjavítás, gerinc torna. Gyermeküket segítsék a végrehajtásban.

Tartásjavítás bottal az óra témája.

A link: <https://www.youtube.com/watch?v=tHITqcHyAes>

Köszönettel: Stinner Ferenc