

Tartásjavító gyakorlatok

A következőkben a leggyakoribb tartáshibák korrekciós gyakorlatait mutatom be. Amennyiben a testtartásod, mozgásmintáid, éppen aktuális állapotod alapján szükséges egyéb személyre szabott gyakorlatokat is kapsz/kaptál.

Minden gyakorlatot tudatosan, odafigyelve, kontrollálva végezz!

1. Gerinc átmozgatása domborítással-homorítással

Térdelőtámaszban helyezkedj el, tenyerek a váll, térdek a csípő alatt, hát egyenes, fejtetővel-farokcsonttal nyújtózz. Billentsd hátra a medencéd, majd csigolyáról-csigolyára gördítve domborítsd a hátad, hajtsd le a fejed. Homorításnál billentsd előre a medencét, majd ugyanígy fokozatosan gördítsd a hátad és a fejed emeld utoljára. Kösd össze a légzéssel: belégzés-homorítás, kilégzés-domborítás.



2. Gerinc átmozgatás törzscsavarással

Feküdj háton fekvésben, talpak a talajon, térdek hajlítva, karok oldalt a talajon vállmagasságban. Billentsd a térdet zárva jobbra, majd balra, miközben a vállakat lent tartod a talajon, és ellentétes irányba fordítod a fejed.



3. Csípőnyújtás

Féltérdelő támaszban, jobb láb talpon, bal térd, lábszár a talajon. Billentsd magad alá a medencéd, majd emeld a jobb karodat, nyújtózz felfele és balra (hajlítsd a törzsed), bal karral nyújtózz lefele. Lélegezz mélyen!



4. Farizom erősítés, gerincmobilizálással

Feküdj háton fekvésben, talpak a talajon, térdék hajlítva, karok a törzs mellett a talajon. Feszítsd meg a farizmokat, billentsd a medencéd, majd csigolyáról csigolyára gördítsd a gerincéd és emeld a medencét egészen addig, amíg a lapockákon támaszkodsz. Innen ugyanilyen lassan és kontrolláltan engedd vissza a talajra.



5. Hasizom erősítés

Feküdj háton fekvésben, emeld a lábakat, térdék a csípő fölött, lábszárak a talajjal párhuzamosak. Told a derekad a talajba, feszítsd meg a hasizmokat, húzd befele a köldököd. Majd váltva nyújtsd a lábad rézsútosan előrefele, ügyelve arra, hogy a derék leszorítva, a hasizmok erőteljesen megfeszítve legyenek.



6. Lapocka mobilizálás

Ülj sarokülésben vagy törökülésben, nyújtsd ki a karokat mellső középtartásba, szorítsd ökölbe a kezeidet, majd kezdj el körözni a lapockákkal: emeld mindkét vállad, majd told hátra, hátul húzd lefele a lapockákat, süllyeszd a vállakat, innen húzd előre, majd elől emeld fel. Mintha egy négyszöget rajzolnál a két vállal. Ügyelj rá, hogy a karok teljesen ki legyenek nyújtva! Ha jól megy a mozgás egyik irányba, fordítsd meg és rajzolj négyszögeket a lapockáddal a másik irányba is!



7. Mélyhátizmok és lapockazáró izmok erősítése

Feküdj hason fekvésben, karok a törzs mellett, tenyerek a talajon, fejedet néhány cm-rel emeld el a talajtól, de a nyak maradjon a gerinc meghosszabbításában. Feszítsd meg a farizmokat, húzd be a köldököt, majd emeld el a vállakat a talajtól, húzd a két lapockát egymásfele és lefele a farokcsont irányába. Majd lazítsd el teljesen a hátizmokat!

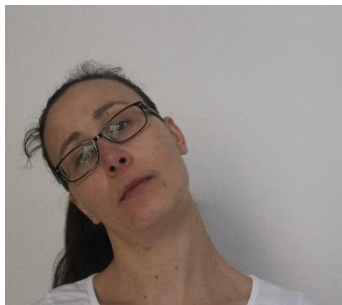


8. A nyak átmozgatása

- Üljetty egyenesen, told előre az álladat, majd húzd be, és nyújtózz felfele.



- Billentsd oldalra a fejed, engedd a füled a válladhoz közeledni. Ismételd meg mindkét oldalon!



- Engedd előre a fejed, áll közeledik a szegycsonthoz, majd innen gördítsd a fejed a kulcscsont mentén a válladhoz, nézz hátra a váll mögé. Innen emeld az állad, nézz felfele. Ugyanezen a vonalon engedd ismét a szegycsonthoz az állad, majd ismételd meg a gyakorlatot a másik irányba is.

