

Tornagyakorlat: néhány gyakorlat a teljesség igénye nélkül.

A gyakorlatokat támla nélküli széken, egyenesen ülve végezzük. A talpak leérnek a talajra.

1. A törzs mellett mindkét kar, 2 vállat hátrahúzzuk, zárjuk a lapockákat, megnyújtózunk hátra lefelé, orron át beszívjuk a levegőt, ellazítunk - szájon át kifújjuk. (5x).
2. Csípőre tesszük két kezünket, majd test mellé kinyújtjuk, karokkal lefelé nyújtózunk; mialatt fejtetővel nyújtózunk a plafon felé - ismét csípőre.
3. Csípőn két kéz, könyököt hátrahúzzuk, lapockákat erőteljesen zárjuk – lazítjuk.
4. Csípőn két kéz, könyököt hátrahúzzuk, lapockákat erőteljesen zárjuk, majd tarkóra tesszük kezeinket, itt is hátrahúzzuk a két könyök. – ismét csípőre.
5. Vállra tesszük kezeinket, nagyokat körzünk hátrafelé a könyökkel, és visszafelé is.
6. Jobb karral körzünk hátrafelé nagyokat és visszafelé is.
7. Bal karral körzünk hátrafelé nagyokat és visszafelé is.
8. Két kart elől, fellendítjük fül mellé, visszahozzuk testmellé és hátravisszük a test vonala mögé, közben a törzssel előre dőlünk. Ismét fül mellé és vissza.
9. Test mögött átkulcsoljuk a kezünket, könyököket hajlítva, derekunkra felcsúsztatjuk a kézhátat, vissza le - fel - le.
10. Jobb kéz tarkón, bal csípőn. Egyszerre húzzuk meg hátra a két könyököt, és a csípőn lévő kéz felé fordítjuk a fejet. Csere.
11. Kiinduló helyzet. Karok test mellett. Fejet jobbra fordítjuk, bal kar nyújtva test mögé visz, mintha meg akarnánk nézni a bal tenyeret, megtartjuk 5 számolásig. Majd fejet balra fordítani jobb kar test mögé húz, tart. Csere.
12. Kiinduló helyzet. Karok test mellett. Fejet jobbra döntjük, bal karral nyújtózunk lefelé, megtartjuk 5 másodpercig. Majd fejet balra döntjük jobb karral nyújtózunk lefelé. Csere.
13. A két nyújtott kart hátrahúzzuk, lefelé erőteljesen meg nyújtózunk. A fejet a jobb, majd a bal vállunk felé fordítjuk, a vállak mögé nézünk..
14. Kiinduló helyzet. Karok test mellett. Ökölbe szorítjuk az ujjakat, nyújtjuk. Ezzel a mozgással a karokat fölviszük fül mellé rézsútosan. (Fönt 10x) fáradtságtól függően pumpálunk, majd leengedjük pumpáló mozdulattal test mellé. Megismételjük még 2x. Végül test mellett a kar: Oron át beszívjuk a levegőt, szájon át kifújjuk.
15. Kiinduló helyzet. Karok test mellett. Csuklóból körzünk a kézfejjel. Ezzel a mozgással a karokat fölviszük fül mellé rézsútosan. (Fönt 10x) fáradtságtól függően körzés, majd kézkörzéssel leengedjük a kart. Ismétlés 2x. Végén: orron át beszívjuk a levegőt, szájon át kifújjuk.



MB 137 MINŐSÉGÜGYI BIZONYLAT
THORACIC OUTLET SYNDROMA (TOS) ÓRA
BETEGTÁJÉKOZTATÓ

16. Kiinduló helyzet. Karok test mellett megfeszítve. Csuklóval integetünk. Ezzel a mozgással a karokat fölviszük fül mellé rézsútosan. (Fönt 10x) fáradságtól függően integetés, majd leengedjük és lógatjuk a kart. Ismétlés még 2x. Végül: orron át beszívjuk a levegőt, szájon át kifújjuk.
17. Karokat ki-be forgatva emeljük fej mellé, és forgatva vissza test mellé leengedjük. Ismételjük meg 3x.
18. Vállmagasságig oldalra emeljük mindkét nyújtott kart. Tenyerek fölfelé néznek. Hajlítjuk a könyököket, közben ökölbe az ujjakat, majd nyújtjuk a karokat és ujjakat is (10x).
19. Rézsútosan magasra emeljük mindkét kart kicsi köröket rajzolva, majd hozzuk le hátra a test mellé, egészen a hátunk mögé leengedjük a karokat. Ismételjünk 3x.
20. Leengedjük a karokat test mellé, jobb fülünket a jobb vállunkhoz, majd a bal fülünket a bal vállhoz közelítjük (5x).
21. Két térd terpeszben. Tenyereket a combra tesszük, két kéz ujjai egymás felé néznek. Egyenes háttal előre dőlünk, orron át beszívjuk a levegőt, majd gömbölyű háttal visszajövünk, szájon át kifújjuk a levegőt.
22. Kiinduló helyzet. Karok test mellett. Oldalt felviszük a két kart fül mellé, orron át beszívjuk a levegőt, jól megnyújtózunk, lehozzuk a karokat, szájon át kifújjuk.

Álló gyakorlat:

23. Álljon arccal egy sarok felé, kezeit tegye a falra vállmagasságban, ujjak egymás felé néznek, dőljön előre a törzssel, mindkét könyök hajlít, oldalra kivisz, vegyen mély levegőt, majd a könyökök kinyútnak, eltoljuk magunkat a faltól és lélegezzon ki.

Fekvő gyakorlatok:

24. Feküdjön le hasra, kezeit pedig kulcsolja össze a tarkón. Emelje és könyökét húzza hátra, lapocka zár, amíg lassan háromig számol. Végül eressze le könyökét (10x Ismétlés!)
25. Feküdjön le, kezeit tegye a törzs mellé. Két vállat emeljük meg, lapocka zár, fejtetővel előre nyújtózunk, lazít.

EGÉSZSÉGÉRE!

Köszönjük, hogy bizalmával megtisztelte intézményünket!