



MB 248 MINŐSÉGÜGYI BIZONYLAT
KERINGÉSJAVÍTÓ TORNA
BETEGTÁJÉKOZTATÓ

Hanyatt fekszünk, lábak nyújtva, két kar a test mellett.

1. Két karral felnyújtózunk fül mellett, orron keresztül nagy levegőt veszünk, vissza le a két kar, szájon át kifúj a levegő. (3-szor)
2. Fenekünket szorítjuk és lazítjuk. (10-szer)
3. Combunkat szorítjuk és lazítjuk. (10-szer)
4. Lábfejeket lefeszítjük és lazítunk. (10-szer)
5. Lábujjakkal bekarmolunk és kilökjük. (10-szer)
6. Lábfejeket leszorítjuk és hátrahúzzuk. (10-szer)
7. Mindkét kezünket rátesszük a hasunkra, nagy levegőt veszünk a hasunkba orron keresztül és szájon át kifújjuk. (5-ször)
8. Bokakörzést végzünk kifelé.
9. Bokakörzést végzünk befelé.
10. Jobb lábfejet hátrahúzzuk, balt lefeszítjük és cseréljük. (10-szer)
11. Mindkét kezünket rátesszük a hasunkra, nagy levegőt veszünk a hasunkba orron keresztül és szájon át kifújjuk. (5-ször)
12. Jobb lábat végigcsúsztatjuk a bal lábon térdig, térdet kiejtjük oldalra, oldalt kinyújtjuk a lábat és visszazárunk a bal mellé. (5-ször, utána bal lábbal)
13. Jobb lábat nyújtva megemeljük, ott behajlítjuk, talpra letesszük és visszacsúsztatjuk a másik mellé. (5-ször, utána bal lábbal)
14. Nagy levegőt veszünk a hasunkba orron keresztül és szájon át kifújjuk, lazítunk. (5-ször)
15. Terpeszbe csúsztatjuk szét a lábakat nyújtva és zárjuk. (10-szer)
16. Terpeszbe visszük a lábakat. Beforgatjuk a lábujjakat egymás felé csípőből és lazítunk. (10-szer)
17. Mindkét lábat talpra tesszük. Jobb lábbal biciklizünk. (10-szer, utána bal lábbal)
18. Két kart felnyújtjuk fül mellé. Nagy levegőt veszünk hasunkba orron keresztül és szájon át kifújjuk. (5-ször)
19. Visszahozzuk test mellé a karokat. Bal láb marad talpon, jobb lábat kinyújtjuk a talajra. Jobb lábunkat bokából integetve felvisszük a plafon felé, és ugyanígy vissza letesszük. (5-ször, utána bal lábbal)
20. Bal láb talpon, jobb láb nyújtva. Jobb lábat bokából körözve megemeljük és ugyanígy vissza letesszük. (5-ször, utána bal lábbal)



MB 248 MINŐSÉGÜGYI BIZONYLAT
KERINGÉSJAVÍTÓ TORNA
BETEGTÁJÉKOZTATÓ

21. Bal láb talpon, jobb láb nyújtva. Jobb lábat csípőből kifelé-befelé forgatva megemeljük nyújtva és ugyanígy letesszük. (5-ször, utána bal lábbal)
22. Mindkét láb talpon. Jobb kezünket mellkasra, bal kezünket hasunkra tesszük. Orron keresztül nagy levegőt veszünk a mellkasunkba, jobb kéz emelkedik és szájon át kifújjuk. Nagy levegőt veszünk a hasunkba bal kéz alá és kifújjuk. Váltva lélegzünk, egyszer mellkasba, egyszer hasba. (5-ször mellkasba, 5-ször hasba)
23. Lábak talpon. Térdeket széjtejtjük terpeszbe és zárjuk. (10-szer)
24. Lábak talpon. Jobb lábat felnyújtjuk a plafon felé, fönt integetünk bokából és letesszük. (10-szer, utána bal lábbal)
25. Jobb kezünket mellkasra, bal kezünket hasunkra tesszük. Orron keresztül nagy levegőt veszünk a mellkasunkba, ezt a levegőt áttoljuk hasba és szájon át kifújjuk. (5-ször)
26. Lábak talpon terpeszben. Jobb térdet bal bokához döntjük, vissza, majd bal térdet döntjük jobb bokához és vissza. (5-ször)
27. Mindkét kezünket rátesszük a hasunkra, nagy levegőt veszünk a hasunkba orron keresztül és szájon át kifújjuk. (5-ször)

EGÉSZSÉGÉRE!

Köszönjük, hogy bizalmával megtisztelte intézményünket!