



## ***Nyújtó gyakorlatok a helyes testtartás eléréséhez***

A mozgásszegény életmód, az ülőmunka komoly szerepet játszik a gerinc problémák kialakulásában.

**Nagyon sokféle panasz merülhet fel!** Úgy, mint fejfájás, nyaki merevség és fájdalmak, váll és hátfájdalmak, gyengeség érzés a kézben, de akár a kéz zsibbadása is előfordulhat. Ha Ön tapasztalta már magán e panaszok bármelyikét, érdemes megtanulni a következő igen egyszerű gyakorlatsort. Mely akár a munkahelyen is elvégezhető **10 perc** alatt! Végezze minimum naponta egyszer! Lényeges a helyes testtartás elsajátítása is, ami a ma emberének nem is olyan egyszerű feladat sajnos.



Vállainkat húzzuk hátra, hasunkat enyhén húzzuk be, fenekünket feszítsük meg. Ha sokat gyakoroljuk, természetessé válik ez a pozíció! Bármilyen oka is okozza a tüneteket, fontos az izmok **nyújtása**.

### Néhány gyakorlat:



Üljünk egyenes háttal egy székre. Nyújtózzunk lefelé egyik, majd másik kézzel. Fontos, hogy a törzsünk nem dőlhet el oldalra! Ismételjük 2x10-szer.



Tegyük csípőre a két kezet, húzzuk hátra a két könyököt, közben zárjuk a lapockákat. Majd vigyük előre a könyököket, de fontos, hogy a vállakat ne húzzuk fel. Ismételjük 2x10-szer.



Óvatosan döntjük fejünket egyik, majd másik oldalra 8-szor. Utána kezünkkel átfogva a fejet **óvatosan** húzzuk és tartjuk meg ezt a helyzetet 5 másodpercig, majd másik oldalra is végezzük el. Ismételjük 5-ször.



Forgassuk a fejet lassan egyik irányba, tartsuk meg 5 másodpercig, majd másik irányba. Ismételjük 8-szor.



Hajtsuk lassan előre a fejet, tartsuk meg 5 másodpercig, majd vissza. Ismételjük 8-szor.



Emeljük előre mindkét kart. Vállból nyújtózzunk előre egyik, majd másik tenyérrel felváltva. Figyeljünk arra, hogy a vállakat ne húzzuk fel. Ismételjük 8-szor.



Lassan, 8 ütemen keresztül, oldal irányban vigyük fel nyújtott karjainkat a fülünk mellé, miközben folyamatosan pumpálunk a tenyerünkkel. Majd dugyanígy visszafelé is. Ismételjük 3-szor. Ezzel fokozzuk a karban a vérkeringést.



Hanyatt fekvé vigyük két karunkat a fülünk mellé, nyújtózzunk meg két karunkkal felfelé, két sarkunkkal lefelé, miközben teleszívjuk a tüdőnket. Majd lazítsunk. Ismételjük 5-ször.



Hanyatt fekvé nyújtsuk bal karunkat a fülünk mellé és nyújtózzunk felfelé, bal sarokkal lefelé. Majd cseréljünk oldalt. Ismételjük 5-ször.



Helyezkedjünk el a képen látható módon. Tenyerünkön támaszkodva, közelítsük mellkasunkat a talajhoz. Tartsuk meg 5 másodpercig ezt a helyzetet, majd egyenesedjünk fel. Ismételjük 5-ször.