



Tartásjavító program, törzsizom erősítő gyakorlatokkal

Ez a fejezet elsősorban azoknak szól, akiknek bár vannak gerinc (nyaki, háti, deréktáji) problémáik, panaszaik, azonban diagnosztizált **deformitásuk még nincs!** Ha Önnek **van, vagy volt**, bármiféle gerincbetegsége (pl. gerincsérv, csigolya deformitások, gerincferdülés, stb.), **feltétlenül konzultáljon kezelőorvosával**, mielőtt bármilyen tornába belekezd!!! A már kialakult eltérés esetén szigorúan gyógytornász vezetésével tanulhatók meg a gyakorlatok, melyek **egyéneként változnak**.

A panaszok többsége a rossz testtartás miatt van, mely olyan rendellenesség, amiért sok dolgot okolhatunk. Például az ülő életmódot, a gyenge hátizomzatot, a túl magas sarkú illetve túl lapos cipőket, és sokunknál leginkább a lustaságot. A gerincproblémák több mint 50%-a hanyag tartás miatt alakul ki. Lényeges a helyes testtartás elsajátítása, ami a ma emberének nem is olyan egyszerű feladatot sajnos.



Vállainkat húzzuk hátra, hasunkat enyhén húzzuk be, fenekünket feszítsük meg. Ha sokat gyakoroljuk, természetessé válik ez a pozíció!

Néhány tanács:

Kiváló tartásjavító és izomerősítő sport az úzás! Nem csak azért, mert tehermentesíti a gerincet, hanem, mert úgynevezett szimmetrikus mozgásformáról van szó. Azaz egyformán erősíti a gerinc két oldalán található izomcsoportokat. **Ha rendszeresen sportolunk** (ez akár tempós gyaloglás is lehet), izmaink megfelelő állapotban lesznek és képesek a gerincgörbületek megfelelő megtartására.

Válasszunk olyan **lábbelit** (pl. ne legyen 5cm-nél magasabb sarkú a cipő, de 1cm-nél alacsonyabb se), mely nem billenti ki a gerinc görbületeit az élettani helyzetükből, és ez által nem terheli meg a törzs izmait. Ha **ülő munkát** végzünk, válasszunk olyan széket, melynek háttámlája a deréktáji szakaszt támasztja meg. Ha nincs rá mód, helyezzünk a derékhoz párnát vagy akár egy összetekert törölköző is megteszi.

Autóvezetés közben, ne dőljünk jobbra az ülésben, csak mert az olyan „menő”. A gerinc izmai nem fogják értékelni a folyamatos egy oldalra történő helyezkedést.

Javasolom a hölgyeknek illetve a fiataloknak, hogy **táskájukat** ne mindig ugyanazon a vállon vigyék! Még akár szerzett gerincferdülés is kialakulhat, hisz a táska sokszor több kiló! Váltanak alkalmanként.

Emellett javasolt **tartásjavító torna** betanulása s rendszeres alkalmazása. Melynek fő eleme, a törzs izmainak erősítése.

Torna a mindennapokra:

Kezdetben heti **3-szor** tornázzon, min. **30 percet**. A **2. héttől** emelje a gyakorlatok ismétlésszámát (plusz egy 8-as sorozattal), kivéve a bemelegítést és a levezetést. Azokat folytassa az eredeti mennyiséggel. Az első 2 hétben iktasson be pihenőket a gyakorlatok közé, ha úgy, érzi nehezen megy! **De ne adja fel!!!** A **4. héttől** emelje újra az ismétlésszámot (plusz 8-as sorozattal). A **6. héttől** naponta tornázzon a megemelt ismétlésszámmal. Ekkor izmai már érezhetően erősebbek.

Bemelegítés:



Fekvő helyzetben, tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt, mély belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 4-szer.



Térdelő helyzetben (akinek fáj a térd, végezheti széken ülve is), nyújtózzunk egyik oldalra. Majd engedjük le a kart. A másikra oldalra is végezzük el. Ismételjük 4-szer.



Hanyatt fekve vigyük két karunkat a fülünk mellé, nyújtózzunk meg két karunkkal felfelé, két sarkunkkal lefelé, miközben teleszívjuk a tüdönket. Majd lazítsunk. Ismételjük 4-szer.



Hanyatt fekvé nyújtsuk bal karunkat a fülünk mellé és nyújtózzunk felfelé, bal sarokkal lefelé. Majd cseréljük oldalt. Ismételjük 4-szer.

Hasizom erősítés: A törzs elülső stabilizáló izmait erősítjük.



Lábakat helyezük talpra, hogy megtámasszuk a derekat. Kezek a tarkón, végezzünk törzsemelést a lapocka alsó csúcsáig, könyökünk oldalra nézzen. Ismételjük 1x8-szor.



Emeljük karunkat a magasba, tenyerek a plafon felé nézzenek. Végezzünk törzsemelést a lapocka alsó csúcsáig. Ismételjük 1x8-szor.



Végezzünk törzsemelést, úgy, hogy a jobb könyököt és a bal térdet közelítjük egymáshoz. Majd engedjük vissza a felsőtestet és a lábat. Ellentétes oldallal is végezzük el. Ismételjük 1x8-szor.



Tegyük mindkét kezünket a medence alá. Emeljük egyik lábunkat a magasba nyújtva, másikat mellkashoz húzva. Engedjük le a nyújtott lábat (ne érjen le a földre), majd emeljük vissza. Ismételjük mindkét lábbal 1x8-szor.



Tegyük mindkét kezünket a medence alá. Emeljük lábainkat a magasba, nyújtva. Engedjük le az egyik lábat (ne érjen a talajra), majd emeljük vissza. Ismételjük mindkét lábbal 1x8-szor.



Lazításnak, háton fekvé a képen látható módon, döntjük el mindkét térdet egyik oldalra, maradjunk így pár másodpercig, majd másik oldalra. Ismételjük 4-szer.

Hátizom erősítés: A törzs hátsó stabilizáló izmait erősítjük.



Feküdjünk hasra, kezünket tegyük az állunk alá. Emeljük meg a zárt lábakat nyújtott térdel, majd engedjük vissza. Ismételjük 1x8-szor.



Emeljük a lábunkat, mint az előző gyakorlatnál és nyissuk, zárjuk a lábakat a levegőben. Ismételjük 1x8-szor.



Tegyük tarkóra a kezét és emeljük fel a törzsünket. Arcunk lefelé néz, a könyök oldal irányba tekintenek, vízszintesen. Majd ereszkedjünk le. Ismételjük 1x8-szor.



Támaszkodjunk a homlokon, fogjuk össze a kezünket a deréknál és emeljük meg a törzsünket. Arcunk lefelé néz. Majd engedjük vissza. Ismételjük 1x8-szor.



Négykézláb helyzetben emeljük előre egyik karunkat nyújtva és az azonos oldali lábunkat hátra nyújtva. Tartsuk meg 5 másodpercig, majd másik oldallal is végezzük el. Ismételjük 4-szer.



Végül nyújtóztassuk meg a hátat a képen látható módon.

Levezetés:



Fekvő helyzetben, tegyük két kezünket a mellkasra és végezzünk nyugodt, mély belégzést orron keresztül, majd lassan engedjük ki szájon át. Ismételjük 4-szer.



Térdelő helyzetben (akinek fáj a térde, végezheti széken ülve is), nyújtózzunk egyik oldalra. Majd engedjük le a kart. Másikra oldalra is végezzük el. Ismételjük 4-szer.



Hanyatt fekvé vigyük két karunkat a fülünk mellé, nyújtózzunk meg két karunkkal felfelé, két sarkunkkal lefelé, miközben teleshívjuk a tüdőnket. Majd lazítsunk. Ismételjük 4-szer.



Hanyatt fekvé nyújtsuk bal karunkat a fülünk mellé és nyújtózzunk felfelé, bal sarkokkal lefelé. Majd cseréljük oldalt. Ismételjük 4-szer.

Az erősítő gyakorlatok végzése során előfordulhat izomláz, melytől nem kell megijedni, természetes dolog ha valaki nincs hozzászokva az intenzív mozgáshoz. Alkalmazzon gyógynövény tartalmú izomlazító, fájdalomcsillapító kenőcsöt a fájdalmas területen. Bármely gyógyszertárban recept nélkül kapható, vagy kérje orvosa segítségét. (pl Innorheuma krém)