

A „home-office” és a gerinc, ergonómiai tanácsok

Szerzők:

Hutóczkiné Barkóczy Dóra,
Lepp Kitty,
Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna

Szakmai koordinátor:

Prof. Dr. Szántó Sándor
DE ÁOK Sportorvosi Tanszék



DEBRECENI
EGYETEM



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi Tanszék munkatársaival

Kedves mozogni vágyó Barátunk!

A koronavírus járvány okozta veszélyek leküzdésében a személyes érintkezések csökkentése mellett fontos testi-lelki egészségünk megőrzése. A Debreceni Egyetem Sportorvosi Tanszékének munkatársai otthon végezhető, tematikus gyakorlatsorok segítségével igyekeznek hozzájárulni ennek eléréséhez.

Az egyes bemutatókban a könnyen kivitelezhető, egyszerű feladatokon túl gondoltunk a haladókra is, így reméljük mindenki megtalálja a számára kihívást jelentő „karantréninget”!

Kérjük tekintsék meg 5-10 perces videóinkat is, és tornázzanak együtt gyógytornászaikkal!

Várjuk visszajelzéseiket, kérdéseiket, további igényeiket!

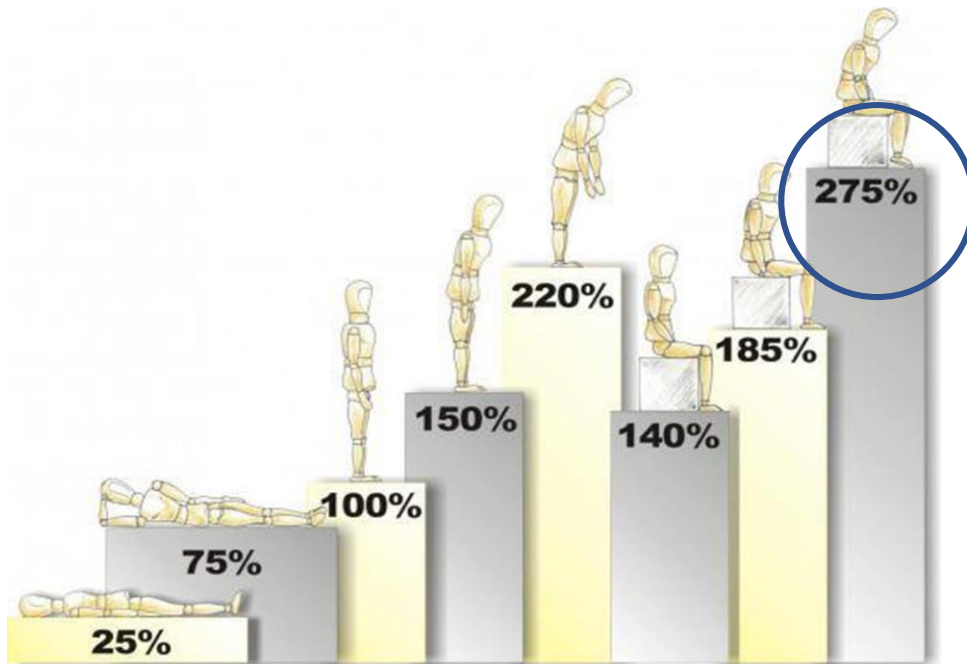
Vigyázzunk egymásra, vigyázzunk magunkra!



A Debreceni Egyetem Sportorvosi Tanszékének munkatársai

Az ülő életmód gerincre gyakorolt hatása

Nachemson ábra, amely a porckorong terhelését mutatja különböző testhelyzetekben



<https://coreadvantage.com.au/blog/2017/spinal-forces>

A 100% jelenti az optimális terhelést álló helyzetben, fiziológias gerincgörbületek mellett.



A minél előbbre helyezett tartás ülés közben növeli a porckorong, főként annak elülső részének terhelését, feszíti a hátulsó rostokat.



A porckorongban mikro-szakadások, később sérv alakulhat ki, idegi képleteket érintve és komoly tüneteket okoz.

Az ülő életmód gerincre gyakorolt hatása

A mozgató rendszert érintő elváltozások és következmények mellett a hosszantartó statikus helyzet a következő **ördögi kört** tartja fenn:



A következő tüneteket tapasztalhatjuk

Nyak és fejfájás



A rágóízület fájdalma,
kattogás



Hátfájdalom



Felső végtag fájdalma



Csökkent mellkas kitérés,
fizikai aktivitás

A következő tüneteket tapasztalhatjuk

Derékfájás



Az mély izmok munkavégzése csökken



Rövidült és gyengült izmok



Túlterhelés és fájdalom +
Látási problémák



Súlygyarapodás
Rosszabb keringés



Csípő és térd fájdalma



Hogyan előzhetjük meg a lehetséges problémákat?

Ellenőrizzük a munkakörnyezetünket:

- Asztal magassága
- Ülőfelület
- Monitor elhelyezés
- Testtartásunk

Ha az ábrán látható munkakörnyezetben látjuk magunkat, ideje változtatni!



ELLENŐRIZZE
TESTTARTÁSÁT



HIBÁS ÜLŐ HELYZET

Hogyan előzhetjük meg a lehetséges problémákat?

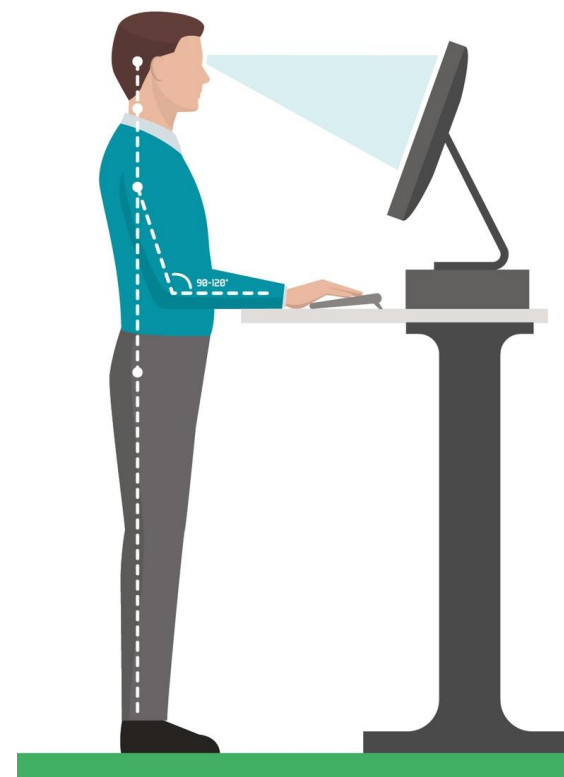
Választható testhelyzetek:

1. Állás

Szabályok:

Csípőszéles álló helyzetben próbáljuk a két lábon **egyenletesen elosztani a testsúlyt**, így a két test fél/ízületek ugyanazt a terhelést kapják.

Az **alkar** legyen **alátámasztva**, hogy a **csukló-kéz** fokozott terhelés nélkül dolgozzon a billentyűzeten és az egérrel.



HELYES ÁLLÓ HELYZET

Hogyan előzhetjük meg a lehetséges problémákat?

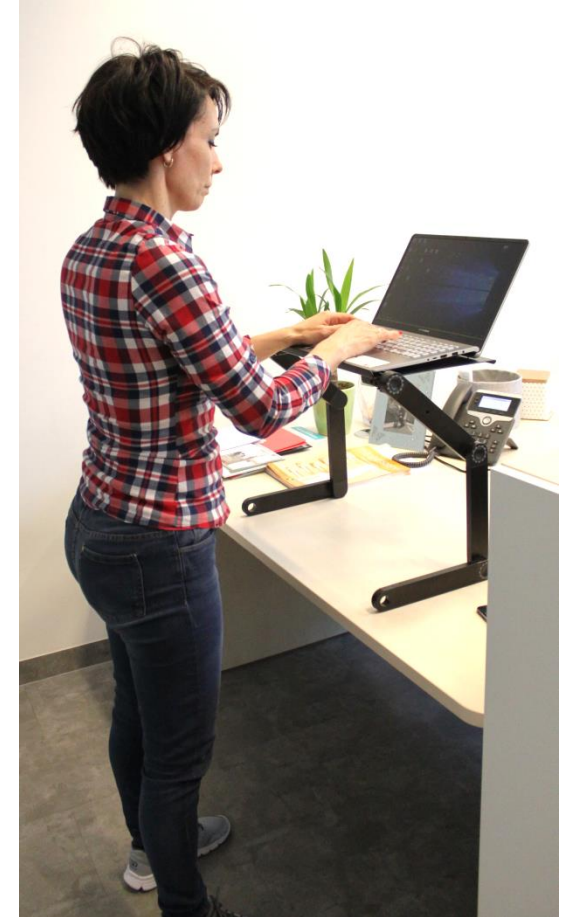
Választható testhelyzetek:

1. Állás

Szabályok:

A monitor kb. 30°-kal tekint felfelé és a felső pereme közel a szem magasságában helyezkedik el.

A monitor és a szem távolsága legalább 50 cm.



Hogyan előzhetjük meg a lehetséges problémákat?

Választható testhelyzetek:

2. Ülés

Szabályok:

A fej a törzs folytatásában, nem előre helyezve.

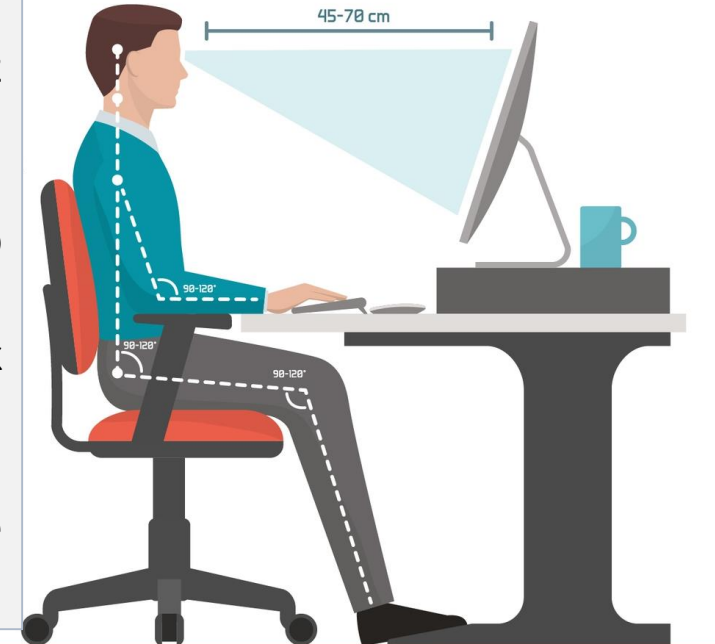
A **szék támláját 90-120°-ig dönthetjük** az ülőfelülethez viszonyítva.

Az **ágyéki gerinc megtámasztása** meghatározza a medence billenését, így az izmok túlfeszülését elkerülhetjük.

A két comb **csípőszéles terpeszben** alátámasztva, a **térd tompaszöget** zár be. A **talp alátámasztva** a talajon vagy pihentető lábtartón.

A monitor és alkar elhelyezése az előző szempontok szerint állítható be.

Az alkar a szék karfáján legyen alátámasztva, ha van erre lehetőség.



HELYES ÜLŐ HELYZET



Ülő testhelyzetek, ergonomikus eszközök



Fitball, mint ülőfelület jelentősége:

- A medence helyzetének és dőlésszögének beállítása optimális.
- A gerinc melletti mély izmok aktivitása folyamatos.
- Lehetőséget biztosít a munka közbeni mozgásra – medence billentések, eltolás.
- A gerinc görbületei a fiziológiáshoz közelítenek, így a porckorong is egyenletesebb terhelést kap.



Ülő testhelyzetek, ergonomikus eszközök



A labdaválasztás szempontjai:

Különböző méretben és színben kapható.

A méretet az átmérő alapján a következőképpen határozzuk meg:

Átmérő: 45 cm - testmagasság: **140-155 cm**

Átmérő: 55 cm - testmagasság: **155-165 cm**

Átmérő: 65 cm - testmagasság: **165-180 cm**

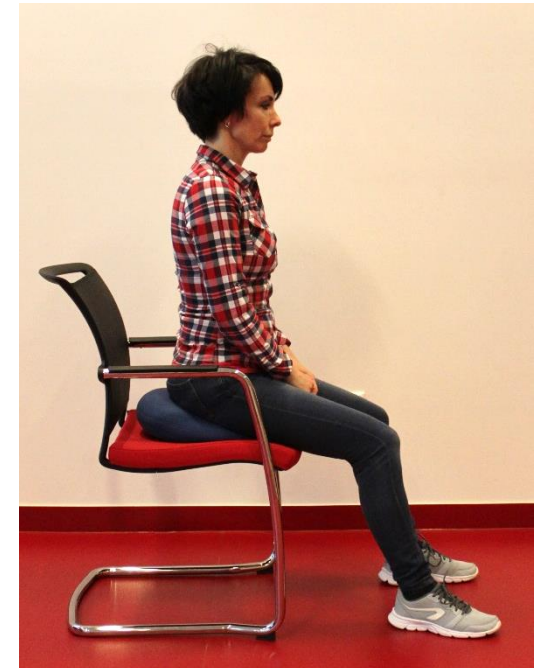
Átmérő: 75 cm - testmagasság: **180-190 cm**

Ülő testhelyzetek, ergonomikus eszközök



Dynair párna, mint ülőfelület jelentősége:

- A medence helyzetének és dőlésszögének beállítása optimális.
- A gerinc melletti mély izmok aktivitása folyamatos.
- Lehetőséget biztosít a munka közbeni mozgásra – medence billentések, eltolás.
- A gerinc görbületei a fiziológiáshoz közelítenek, így a porckorong is egyenletesebb terhelést kap.



Ülő testhelyzetek, ergonomikus eszközök



A Dynair vásárlás/használat szempontjai:

- Különböző méretben és színben kapható.
- Sima és tüskés felületű.
- Ék alakú változatban is forgalmazott



A dinamikus ülőpárnát **hátunk mögé is helyezhetjük**, mellyel pihentető, kényelmes ülést tudunk kialakítani.

Fáradt lábainkat felfrissíthetjük, ha a levegővel telt párnán előre - hátra mozgatjuk lábfejünket.



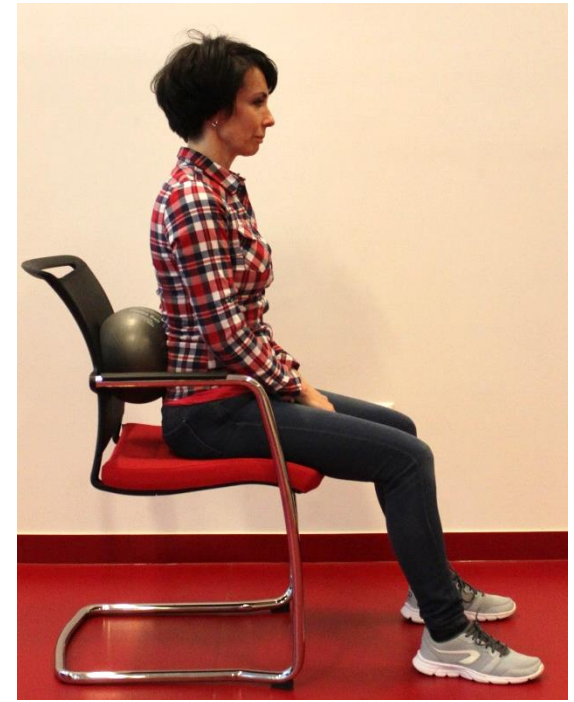
AKTIV[®]
sport

Ülő testhelyzetek, ergonomikus eszközök



Softball, mint ülőfelület jelentősége:

- A fitball esetében felsorolt szempontoknak is megfelel.
- Az ágyéki szakasz mögé helyezve fokozza a gerinc komforthelyzetét.
- A nyak elfáradásakor a fej alá helyezve, csökkenthető a nyakizmok feszülése.



Ülő testhelyzetek, ergonomikus eszközök

Ergonomikus szék, mint ülőfelület jelentősége:

- Állítható ülőfelület és háttámla
- Az alkar magasságához beállított karfa
- Fejtámla pihenéshez



Kényelmesen...otthon...a kanapén

Ha otthoni körülmények között dolgozunk és komfortosan szeretnénk érezni magunkat, a következő tanácsok hasznosak lehetnek:

Az optimális munkafelület biztosítása állítható magasságú laptop asztallal

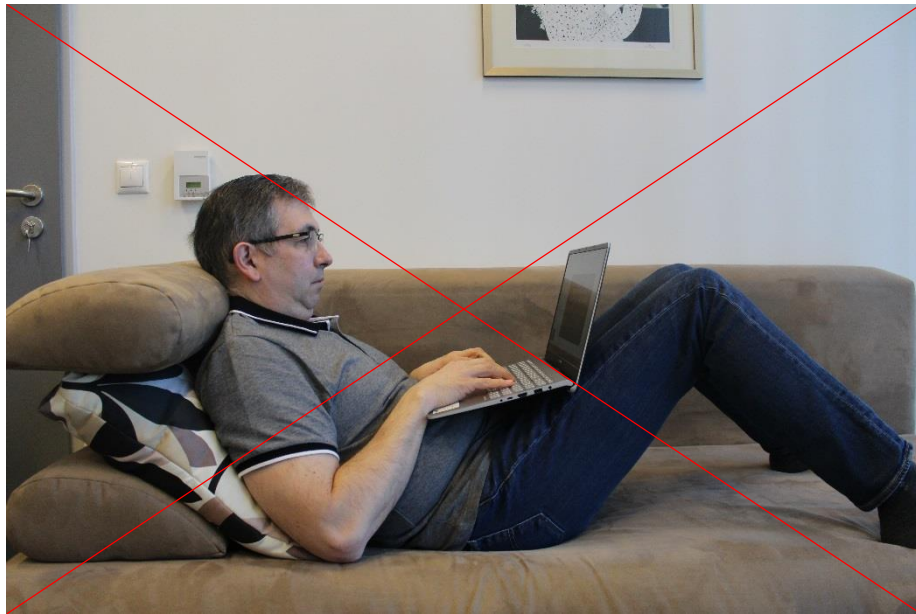


A comb és a talp alátámasztása biztosított, a térd kevésbé feszül a képen látható helyzetben.

A derék és a nyaki szakasz megtámasztása párnával, így elkerüljük a felesleges izomfeszülést. Érdemes az alkart is alátámasztani a billentyűzet használatakor.

Kényelmesen...otthon...a kanapén

Ha otthoni körülmények között dolgozunk és komfortosan szeretnénk érezni magunkat, a következő ülő helyzeteket érdemes kerülni, mert nyak és hátfájalmat okozhat:

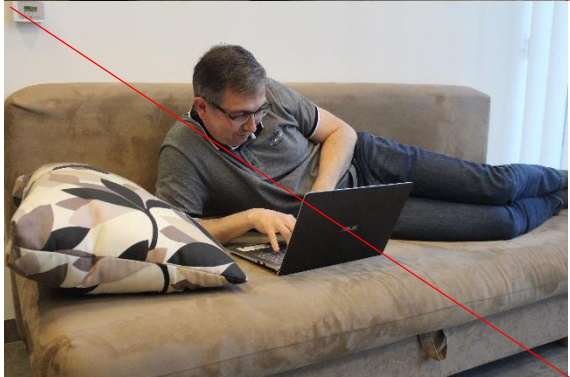


Kényelmesen...otthon...a kanapén

Ha otthoni körülmények között dolgozunk és komfortosan szeretnénk érezni magunkat, a következő fekvő helyzetekre hívjuk fel a figyelmet:



A nyak és a váll szempontjából megterhelő a testhelyzet és a billentyűzet kezelése is nehézséget okoz.



A nyak előre helyezett és a váll terhelése fokozott a billentyűzet kezelése is nehézséget okoz.



Ha a fekvő helyzetet választjuk, a fej-nyak legyen alátámasztva, a térd alatt párna, és használjunk laptop asztalt, beállítva a monitor dőlésszögét a szemre.

Ajánlott mozgásprogram

A következő diákon olyan nyújtó és korrekciós gyakorlatokat ismertetünk leírással és képes illusztrációval, amelyek segítenek megelőzni és csökkenteni azokat a mozgásszervi problémákat, melyeket a hosszantartó, munkavégzéssel összefüggő ülés, helytelen testtartás okozhat.

A gyakorlatok bemutatását követően javaslatot adunk mozgáskombinációkra, figyelembe véve a testhelyzetet.

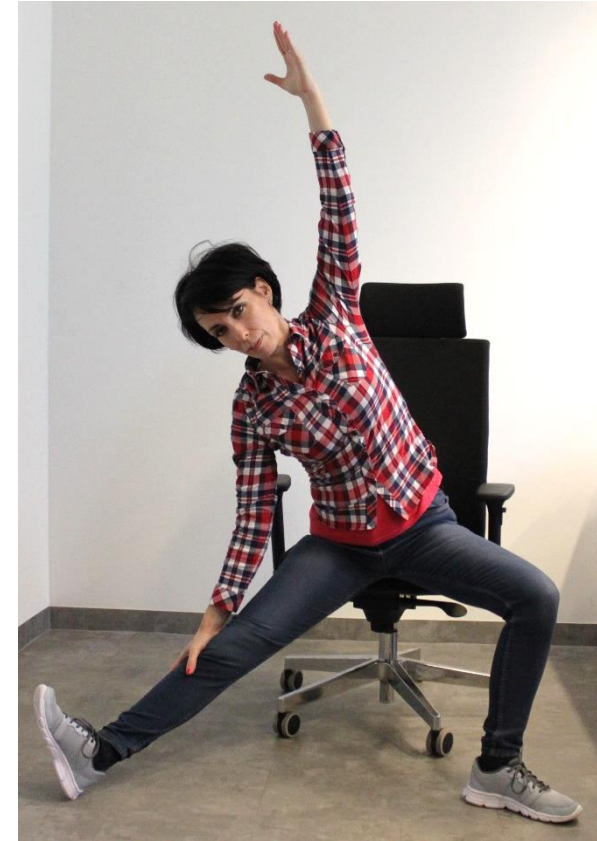
A megadott kombinációk mellett lehetőség van arra, hogy az egyéni problémához megtaláljuk az ideális gyakorlatot, így saját mozgásprogramot is összeállíthatunk a javasolt mozgásokból!

Kellemes testmozgást kívánunk!

Ajánlott mozgásprogram

Nyújtó gyakorlatok ülő helyzetben

Az ülés következtében csökken a mellkas, a gerinc és a csípő mozgástere, de az oldalirányú mozgásokkal, légzéssel kiegészítve növelhetjük a mobilitást és csökkentjük a feszülő érzést.



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

Nyújtó gyakorlatok álló helyzetben

Az ülés következtében csökken a mellkas, a gerinc és a csípő mozgástere, de az oldalirányú mozgásokkal, légzéssel kiegészítve növelhetjük a mobilitást és csökkentjük a feszülő érzést. Az ülő helyzet mellett egy szabad falfelületen a képen látható gyakorlat növeli az oldalra hajlást.

A csípőízület szimmetrikus és aszimmetrikus lépő helyzetével fokozható a nyújtás élménye.



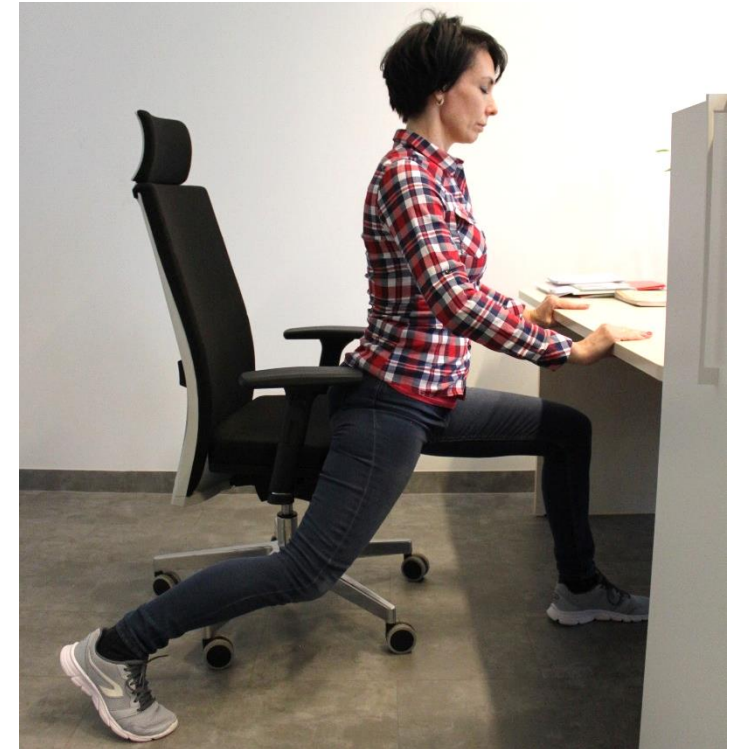
Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával két mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A csípőhajlítók nyújtása ülő helyzetben

Az hosszantartó ülés következtében a csípő és térd hajlító izmok nyújthatósága csökken. A képen látható gyakorlattal növelhetjük a mobilitást és csökkentjük a feszülő érzést. Figyelnünk kell, hogy a gyakorlat közben **a törzs függőleges helyzetét megtartsuk, ne dőlünk előre, térd nyújtva.**

A két tenyér asztalra történő enyhe szorítása segít a törzs helyzetét megtartani.



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A nyak és vállizmok nyújtása

A gerinc körüli izmok feszességét csökkenthetjük a gerinc tengelyében végzett elfordulásokkal.

A **fej-nyak elforgatása** közben az **ellenoldali váll kifelé forgatása** csökkenti a nyakizmok feszességét.



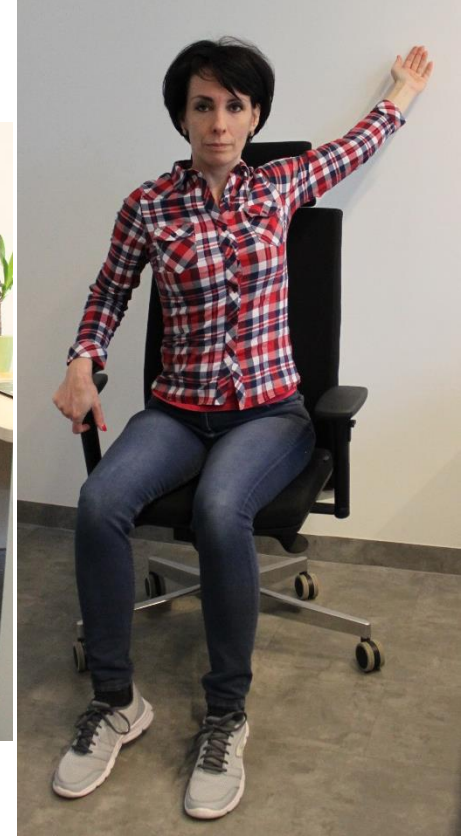
Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A nagy mellizom nyújtása ülő/álló helyzetben

A lapocka és a váll helyzetéből adódóan a mellizmok feszessége is fokozódik.

A képen látható helyzetben nyújthatjuk a mellizmokat. A hatékonyság érdekében változtathatjuk a kar törzshöz viszonyított helyzetét.



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

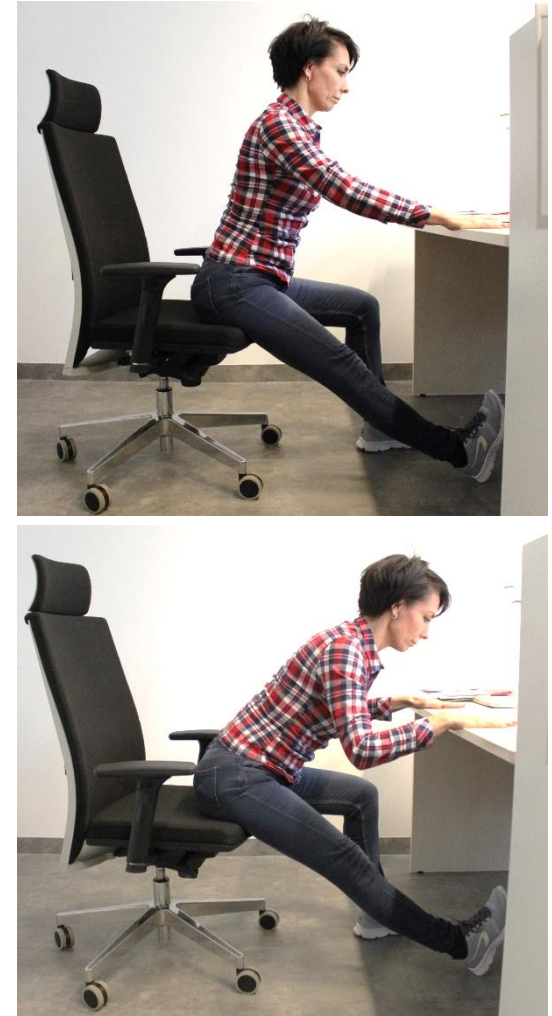
Ajánlott mozgásprogram

A térdhajlítók nyújtása ülésben

A térdhajlító izmok feszessége általános probléma, nemcsak az ülés következménye. Nem szabad hirtelen mozgással és rugózással nyújtani, mert túlfeszüléssel és fájdalommal reagál.

A képen látható helyzetben a törzs és karok megtartása mellett **nyújtjuk és hajlítjuk a térdet**.

A **sarok visszafeszít** a térdnyújtást követően.



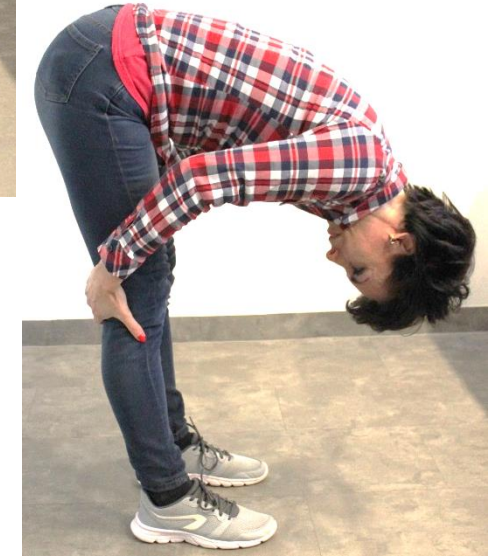
Ismétlésszám: 2x8 mindkét oldalra, a nyújtott térd megtartásával egy mély belégzés.
A törzs döntése növeli a nyújthatóságot.

Ajánlott mozgásprogram

A térdhajlítók nyújtása álló helyzetben

A képen látható helyzetben a törzs és karok megtartása mellett nyújtjuk és hajlítjuk a térdet.

A hajlít-nyújt ismétlése mellett a törzshajlás mértéke növeli a test hátulsó izmainak nyújthatóságát.



Ismétlésszám: 2x8, a pozíció megtartásával egy mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A „bajkeverő-piriformis” csípőizom nyújtása ülésben

A csípőizmok közül kiemeljük a piriformis izmot, melynek feszessége az ülő ideget is provokálhatja.

Gyakori mozgásszervi probléma a „piriformis szindróma”, kellemetlen idegi következményekkel.

A képen látható kiinduló helyzetben a **törzs döntésével húzzuk a hajlított térdet magunk felé.**



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával egy mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A vádli izmok nyújtása állásban

A képen látható helyzetben a törzs és karok megtartása mellett nyújtjuk és hajlítjuk a térdet.

A hajlít-nyújt ismételése mellett a csípőszélesség mértéke növeli a vádli izmainak nyújthatóságát.

A sarok leszorítása a térdnyújtást követően fokozza a nyújtás hatását.



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával egy mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

Sportfelszerelést, segédeszközöket forgalmazó boltokban lehet a következő egyszerű labdákat beszerezni:

- Teniszlabda (játékbolt is!)
- Triggerlabda (www.thera-team.hu)

Minden izom rendelkezik feszültséggyűjtő ponttal. Túlterhelés esetén érezzük ezeket a tipikus fájdalmas területeket.

A következőkben gyakori problémák kezelését mutatjuk, melyek akár munkavégzés közben is kivitelezhetőek.



Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

Tarkótájék kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a tarkót a labdára és tartjuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

Lapocka közötti terület kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a hátat a labdára és tartsuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.

A lapocka közötti terület esetén forduljunk el törzzsel, így nagyobb nyomást tudunk kifejteni.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

A derék kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a derekat a labdára és tartsuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.

A derék esetén forduljunk el törzssel, így nagyobb nyomást tudunk kifejteni.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

A piriformis izom kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a farpofát a labdára és tartsuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

A falnak támaszkodva az **állcsúcs behúzásával** (tokát csinálunk), a **tarkót rásimítjuk a falra**, a **háti szakasz és a farpofák is érintkeznek a fallal**.

A két kar képen látható megtartása, fokozhatja a tartásért felelős izmok aktivitását és a lapockazáró izmok munkáját.

Nehezíthetjük a gyakorlatot a softball szorításával, növelve ezzel a hasizmok működését.



Ismétlésszám: 2x8 izomfeszítés és falnyomás alkarral

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

Ülő helyzetben fokozódik a háti gerinc görbülete (púpos háttal ülünk), ami csökkenti mellkas kitérés lehetőségét.

Az asztal mellett állva, megfogjuk a két sarkát és **egyenes háttal, az állcsúcs behúzását megtartva engedjük a mellkast a talaj irányába**. Ha a térd nagyon feszül, behajlítjuk, de a hát mindenképpen legyen egyenes.

Fontos, a **lapocka zárása** (a vállunk nincs a fül mellett)!



Ismétlésszám: 2x8 törzsdöntés

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

Álló helyzetben, **40-50 °-os térdízületi helyzet** megtartásával, SMR henger vagy labda a fal és háti szakasz között, **két tenyér a falon támaszkodik.**

A **fal nyomásával** aktiváljuk a tartásért felelős izmokat.

Belégzéssel fokozhatjuk a lapocka zárást, mélyíthetjük a légzést.

A testhelyzet megtartása az alsó végtag izmainak aktivitását.



Ismétlésszám: 2x8 izomfeszítés és falnyomás tenyérrel

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

Ülő helyzetben **átfogjuk a két könyököt**, lapockát húzzuk hátra lefelé.

Ellenállást adva a saját könyökre, belenyomjuk a tenyerünkbe, de közben tartjuk a lapockát és **emeljük magunk elé a két kart.**

A gyakorlat végzése közben megtartjuk az **állcsúcs behúzását!**



Ismétlésszám: 2x8 alkaremelés lapockazárással

Ajánlott mozgáskombinációk

Ülő helyzetben:

a gyakorlatok száma a megadott sorrendben (a gyakorlatok sorszáma a dia jobb felső sarkában található):

**12., 13., 4.,3., 6., 1., 8., 15.,
17**

Álló helyzetben:

a gyakorlatok száma a megadott sorrendben (a gyakorlatok sorszáma a dia jobb felső sarkában található):

10., 11., 2., 5., 7., 9., 14., 16

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Ülő helyzetben
végezhető gyakorlatsor

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

A derék kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a derekat a labdára és tartsuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.

A derék esetén forduljunk el törzssel, így nagyobb nyomást tudunk kifejteni.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

A piriformis izom kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a farpofát a labdára és tartsuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

A nyak és vállizmok nyújtása

A gerinc körüli izmok feszességét csökkenthetjük a gerinc tengelyében végzett elfordulásokkal.

A **fej-nyak elforgatása** közben az **ellenoldali váll kifelé forgatása** csökkenti a nyakizmok feszességét.



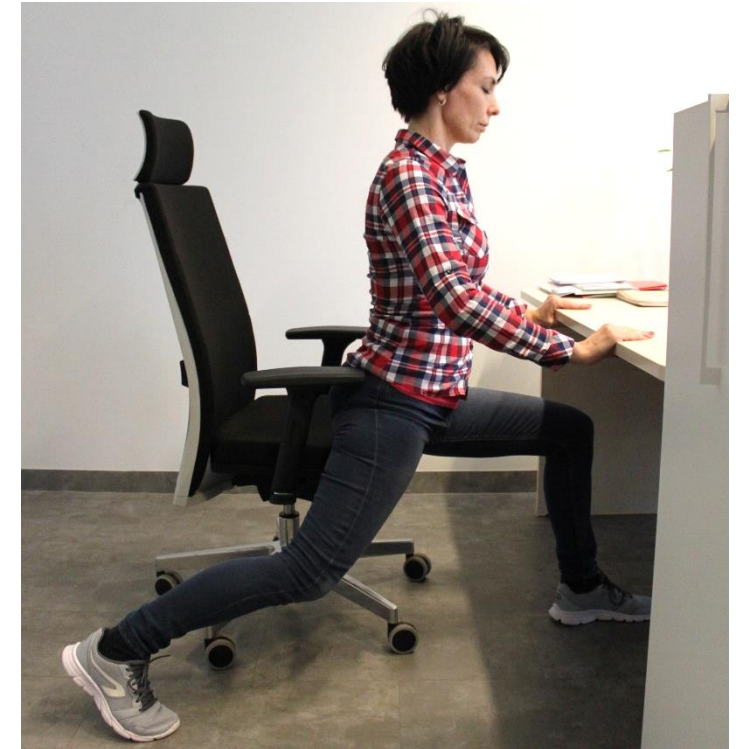
Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A csípőhajlítók nyújtása ülő helyzetben

Az hosszantartó ülés következtében a csípő és térd hajlító izmok nyújthatósága csökken. A képen látható gyakorlattal növelhetjük a mobilitást és csökkentjük a feszülő érzést. Figyelnünk kell, hogy a gyakorlat közben **a törzs függőleges helyzetét megtartsuk, ne dőlünk előre, térd nyújtva.**

A két tenyér asztalra történő enyhe szorítása segít a törzs helyzetét megtartani.



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

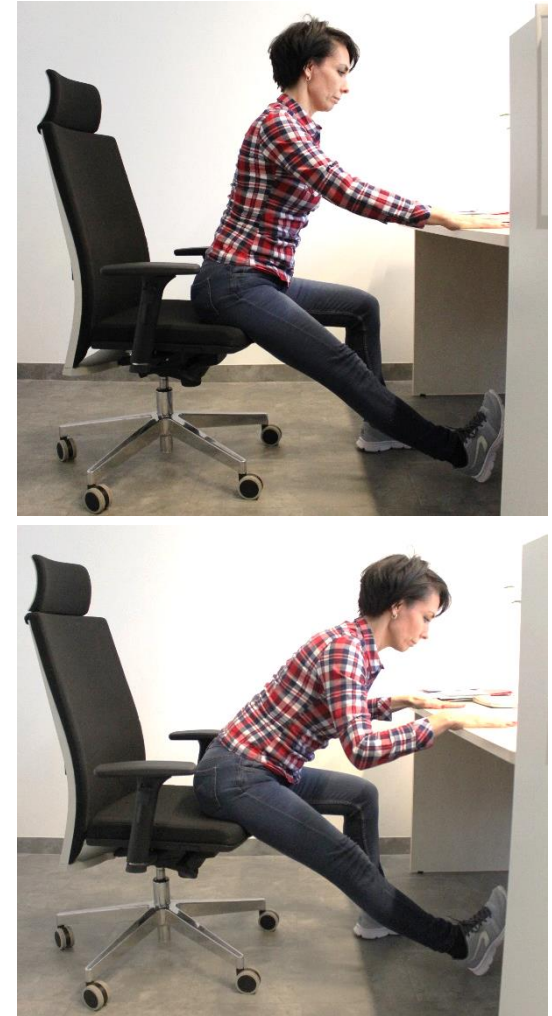
Ajánlott mozgásprogram

A térdhajlítók nyújtása ülésben

A térdhajlító izmok feszessége általános probléma, nemcsak az ülés következménye. Nem szabad hirtelen mozgással és rugózással nyújtani, mert túlfeszüléssel és fájdalommal reagál.

A képen látható helyzetben a törzs és karok megtartása mellett **nyújtjuk és hajlítjuk a térdet**.

A **sarok visszafeszít** a térdnyújtást követően.

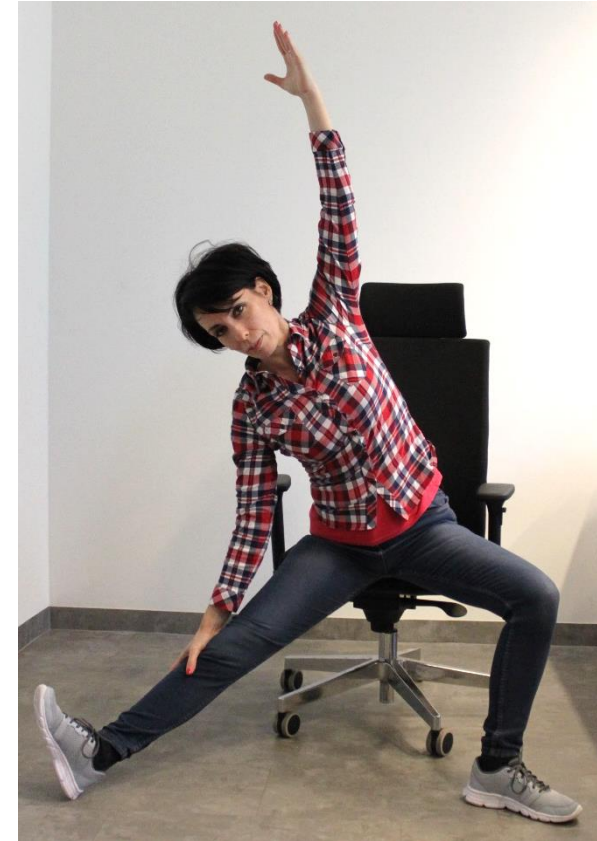


Ismétlésszám: 2x8 mindkét oldalra, a nyújtott térd megtartásával egy mély belégzés.
A törzs döntése növeli a nyújthatóságot.

Ajánlott mozgásprogram

Nyújtó gyakorlatok ülő helyzetben

Az ülés következtében csökken a mellkas, a gerinc és a csípő mozgástere, de az oldalirányú mozgásokkal, légzéssel kiegészítve növelhetjük a mobilitást és csökkentjük a feszülő érzést.



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A „bajkeverő-piriformis” csípőizom nyújtása ülésben

A csípőizmok közül kiemeljük a piriformis izmot, melynek feszessége az ülő ideget is provokálhatja.

Gyakori mozgásszervi probléma a „piriformis szindróma”, kellemetlen idegi következményekkel.

A képen látható kiinduló helyzetben a **törzs döntésével húzzuk a hajlított térdet magunk felé.**



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával egy mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

Ülő helyzetben fokozódik a háti gerinc görbülete (púpos háttal ülünk), ami csökkenti mellkas kitérés lehetőségét.

Az asztal mellett állva, megfogjuk a két sarkát és **egyenes háttal, az állcsúcs behúzását megtartva engedjük a mellkast a talaj irányába**. Ha a térd nagyon feszül, behajlítjuk, de a hát mindenképpen legyen egyenes.

Fontos, a **lapocka zárása** (a vállunk nincs a fül mellett)!



Ismétlésszám: 2x8 törzsdöntés

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

Ülő helyzetben **átfogjuk a két könyököt**, lapockát húzzuk hátra lefelé.

Ellenállást adva a saját könyökre, belenyomjuk a tenyerünkbe, de közben tartjuk a lapockát és **emeljük magunk elé a két kart.**

A gyakorlat végzése közben megtartjuk az **állcsúcs behúzását!**



Ismétlésszám: 2x8 alkaremelés lapockazárással

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Álló helyzetben
végezhető gyakorlatsor

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

Tarkótájék kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a tarkót a labdára és tartjuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

Az izomfájdalom csökkentése– Trigger labdával

Lapocka közötti terület kezelése:

Helyezzük a labdát a fájdalmas terület és a fal közé, nyomjuk rá a hátat a labdára és tartsuk a nyomást, amíg a fájdalom szűnik.

A lapocka közötti terület esetén forduljunk el törzssel, így nagyobb nyomást tudunk kifejteni.



Szabály: a labdával történő nyomást addig tartjuk fenn az adott feszülő izmon, amíg a fájdalom szűnik!

Ajánlott mozgásprogram

Nyújtó gyakorlatok álló helyzetben

Az ülés következtében csökken a mellkas, a gerinc és a csípő mozgástere, de az oldalirányú mozgásokkal, légzéssel kiegészítve növelhetjük a mobilitást és csökkentjük a feszülő érzést. Az ülő helyzet mellett egy szabad falfelületen a képen látható gyakorlat növeli az oldalra hajlást.

A csípőízület szimmetrikus és aszimmetrikus lépő helyzetével fokozható a nyújtás élménye.



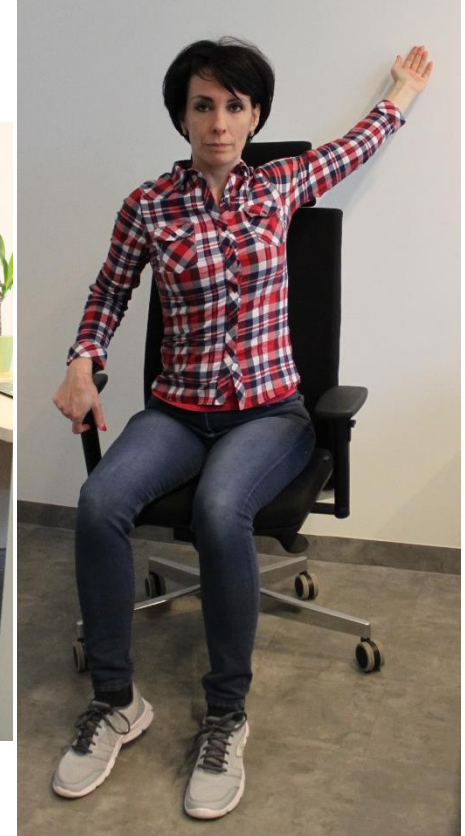
Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával két mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A nagy mellizom nyújtása ülő/álló helyzetben

A lapocka és a váll helyzetéből adódóan a mellizmok feszessége is fokozódik.

A képen látható helyzetben nyújthatjuk a mellizmokat. A hatékonyság érdekében változtathatjuk a kar törzshöz viszonyított helyzetét.



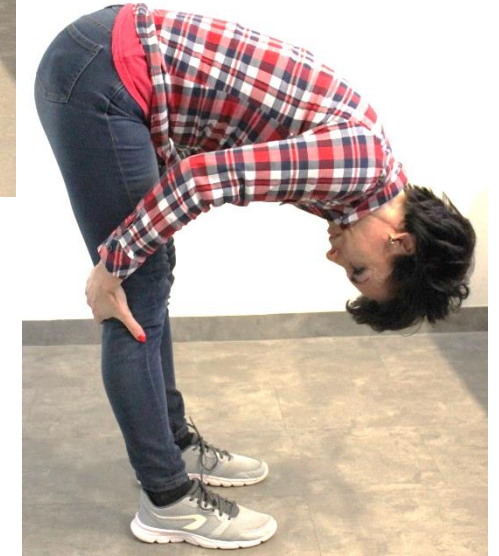
Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával három mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A térdhajlítók nyújtása álló helyzetben

A képen látható helyzetben a törzs és karok megtartása mellett nyújtjuk és hajlítjuk a térdet.

A hajlít-nyújt ismétlése mellett a törzshajlás mértéke növeli a test hátulsó izmainak nyújthatóságát.



Ismétlésszám: 2x8, a pozíció megtartásával egy mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A vádli izmok nyújtása állásban

A képen látható helyzetben a törzs és karok megtartása mellett nyújtjuk és hajlítjuk a térdet.

A hajlít-nyújt ismételése mellett a csípőszélesség mértéke növeli a vádli izmainak nyújthatóságát.

A sarok leszorítása a térdnyújtást követően fokozza a nyújtás hatását.



Ismétlésszám: 2x4 mindkét oldalra, a pozíció megtartásával egy mély belégzés.

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

A falnak támaszkodva az **állcsúcs behúzásával** (tokát csinálunk), a **tarkót rásimítjuk a falra**, a **háti szakasz és a farpofák is érintkeznek a fallal**.

A két kar képen látható megtartása, fokozhatja a tartásért felelős izmok aktivitását és a lapockazáró izmok munkáját.

Nehezíthetjük a gyakorlatot a softball szorításával, növelve ezzel a hasizmok működését.



Ismétlésszám: 2x8 izomfeszítés és falnyomás alkarral

Ajánlott mozgásprogram

A testtartás korrekciója

Álló helyzetben, **40-50 °-os térdízületi helyzet** megtartásával, SMR henger vagy labda a fal és háti szakasz között, **két tenyér a falon támaszkodik.**

A **fal nyomásával** aktiváljuk a tartásért felelős izmokat.

Belégzéssel fokozhatjuk a lapocka zárást, mélyíthetjük a légzést.

A testhelyzet megtartása az alsó végtag izmainak aktivitását.



Ismétlésszám: 2x8 izomfeszítés és falnyomás tenyérrel

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi Tanszék munkatársaival

Kedves mozogni vágyó Barátunk!

Figyelmébe ajánljuk további „karantréningjeinket” is:

- Gerincmobilizáció, funkcionális gyakorlatok
- A nyak-vállöv problémáinak prevenciós tornája
- Otthoni edzéstervezés, mozgásformák
- Összezárva egy labdával
- Nyújtás és nyújtózás, avagy mit nyújt még az izomnyújtás?

KÖSZÖNJÜK, HOGY MA IS TETT EGÉSZSÉGÉÉRT!

Maradj otthon!
fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival