

A nyak-vállöv problémáinak prevenciós tornája

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

Helyes pozíció felvétele

Kiinduló helyzet:

- Két talpunk a talajon, lábak között csípőszéles távolság, térdek 90° -ban hajlítva, has-farizom megfeszítve, hátunk egyenes, karok a test mellett, vállak hátrahúzva, lapockák zárva, fej a törzs folytatásában van, tekintetünk előre néz.
- **A gyakorlatokat 10 ismétlésszámmal végezzük**



Bemelegítés: nyak körüli izmok átmozgatása

Fejtetővel nyújtózás



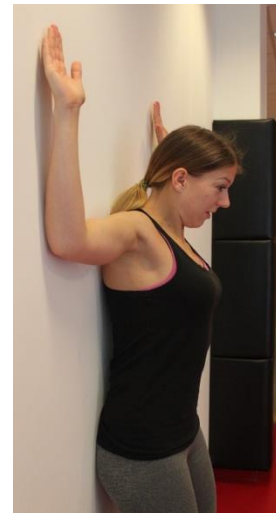
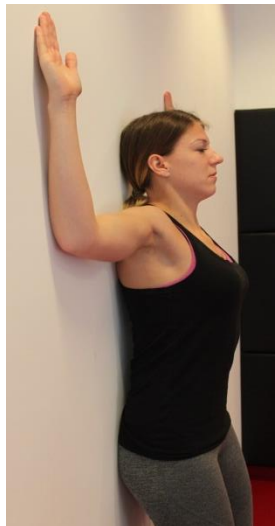
Fej döntése jobbra-balra



Fej fordítása jobbra-balra



Fej döntése előre-hátra



Fejkörzés magunk előtt



Bemelegítés: váll körüli izmok átmozgatása

Vállak fülhöz húzása - talaj felé nyújtózás



Vállak közelítése mellkas előtt -
vállak távolítása, lapockák zárása

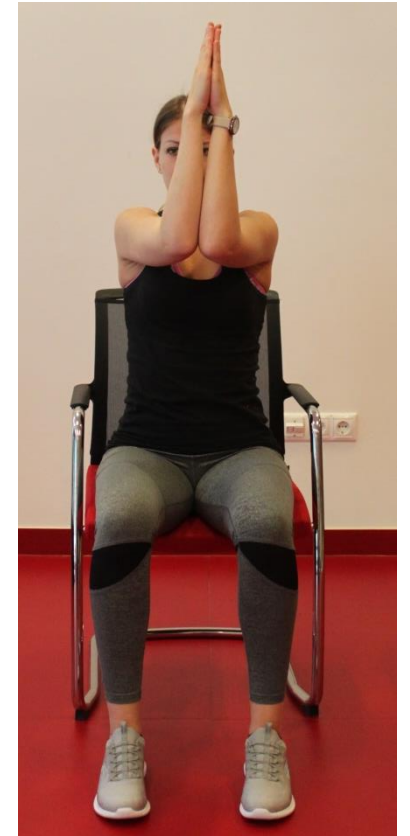


Vállöv-vállízület

Vállmagasságba oldalra emeljük a karokat, könyököket hajlítjuk, alkart felfelé-lefelé forgatjuk



Vállmagasságba oldalra emeljük a karokat, könyököket hajlítjuk, mellkas előtt közelítjük az alkarokat



Vállöv-vállízület gyakorlatok

Vállmagasságba oldalra emeljük a karokat, könyököket hajítjuk, lapockákat zárjuk, váltva, majd egyszerre nyújtjuk fel a karok fül mellé.

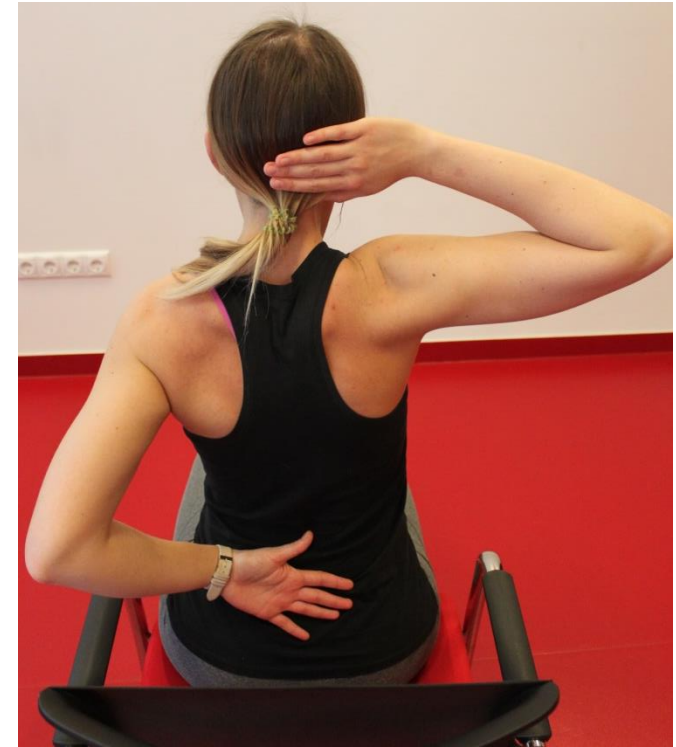


Nyak-vállöv gyakorlatok

Vállmagasságba emeljük a karokat, könyököket hajlítjuk, jobb karral érintjük a bal vállat, a fejet jobbra forgatjuk



Jobb kezet tarkóra, bal kezet a derékra helyezzük, lapockákat zárjuk, és váltjuk a két kar helyzetét.



Nyak-vállöv gyakorlatok

Vállmagasságba oldalra emeljük nyújtva a karokat,
jobb kéz tarkót, bal kéz derekat érinti, ellentétes
irányba fordítjuk a tekintet



Vállmagassága előre emeljük a
karokat nyújtva, lapockákat zárjuk,
állat behúzzuk



Kiinduló helyzet



Véghelyzet

Nyak-vállöv gyakorlatok

Vállmagasságba előre emeljük a karokat, kézhátat összeérintjük, domborítjuk a hátat, előre hajtjuk a fejet, majd hátravisszük a karokat, lapockákat zárjuk, fejünket középre helyezzük



Vállmagasságba oldalra emeljük a két kart, bal kart visszük lefelé, jobb kart felfelé, tekintetünk ellentétes irányba néz, majd megcseréljük a két kar helyzetét



Nyak-vállöv gyakorlatok

Egyenes háttal döntjük a törzset, a botot tarkóhoz emeljük, váltva, majd egyszerre nyújtjuk fül mellé a kart



Nyak-vállöv gyakorlatok

Egyenes háttal döntjük a törzset, a botot tarkóra helyezzük, fordítjuk a törzset és azonos irányba a tekintetet, azonos oldali kart, nyújtjuk fül mellé



Nyak-vállöv gyakorlatok

Álló helyzetben, a botot vállszélességben hátul átfogjuk, lapockákat zárjuk, megemeljük könyök hajlítással



Álló helyzetben, a botot vállszélességben hátul átfogjuk, lapockákat zárjuk, elemeljük a törzstől nyújtott könyökkel



Nyak-vállöv gyakorlatok

Álló helyzetben, a botot megemeljük könyök hajlítással, lapockákat zárjuk, törzs döntése nélkül jobbra-balra nyújtjuk a kart

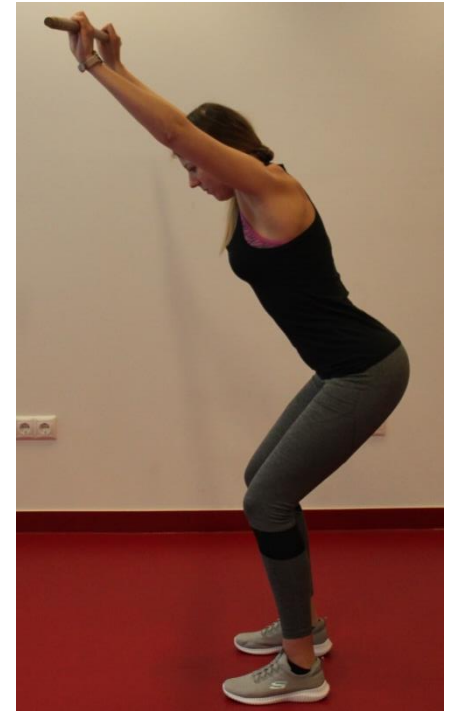


Nyak-vállöv gyakorlatok

Álló helyzetben evező mozgást végzünk a bottal, fordítjuk törzset, tekintetet is



Álló helyzetben, egyenes háttal döntjük a törzset, tarkóra emeljük a botot, majd fül mellé nyújtjuk a két kart



Nyak-vállöv gyakorlatok

Ülő helyzetben vállmagasságban előre nyújtjuk a karokat, szalagot feszesen tartjuk. Széthúzzuk a szalagot, karokat vállmagasságba oldalra emeljük, tekintetet fordítjuk



Ülő helyzetben, azonos oldali csípőhöz helyezük a karokat, ellentétes oldali kart emeljük fül mellé, szalagot húzzuk, azonos irányba tekintünk



Nyak-vállöv gyakorlatok

Ülő helyzetben, fül mellék emeljük nyújtva a karokat, innen hajlítjuk a könyököket, zárjuk a lapockákat



Ülő helyzetben, vállmasszázsba oldalra nyújtjuk a karokat, szalagot feszesen tartjuk, jobb könyököt hajlítjuk, azonos irányba fordítjuk a tekintetet



Nyak-vállöv nyújtás

Ülő helyzetben, jobbra döntjük a fejet, ellentétes vállal nyújtózunk lefelé. Azonos oldali karral fejünket átfogva fokozhatjuk a nyújtást



Ülő helyzetben, jobbra döntjük a fejet, azonos oldalra fordítjuk lefelé, ellentétes vállal nyújtózunk talaj irányába. Azonos oldali karral fejünket átfogva fokozhatjuk a nyújtást



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi Tanszék munkatársaival

Kedves mozogni vágyó Barátunk!

Figyelmébe ajánljuk további „karantréningjeinket” is:

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