

# Gerinctorna gyakorlatok

*Arthuman Központ*



# Mi is ez az anyag?

Az Arthuman Központ **gyógytornászai** leginkább **egyéni gyógytorna foglalkozások keretében** kezelik a mozgásszervi problémás betegeket, emellett kiscsoportos gerinctorna foglalkozásokat tartanak főleg megelőzési céllal a résztvevőknek.

Írott anyagainkban – amit most is olvashat – röviden osztunk meg főleg kezdőknek megfelelő **gerinctorna gyakorlatokat**.

Természetesen ezek az anyagok részben terjedelmüknél fogva, részben pedig az egyéni problémák ismeretének hiányában nem gyógyítási céllal készültek, hanem bemutató gyakorlatokat tud ezek alapján megtekinteni.

A gyakorlatokat próbálja ki, használja azokat! Miután személyesen nem ismerjük sem Önt, sem a problémáját, ezért az ingyenes feladatsor alap gyakorlatokat tartalmaz. Gyógyítási igény esetén nem lehet mellőzni szakember közreműködését, hisz látatlanban senki sem tud gyógyítani.

Írott anyagaink arra valók, hogy részben kipróbálja az abban foglaltakat, részben kedvet csináljunk vagy az otthoni vagy a szakember által irányított gyógytornához / gerinctornához.

Ha komolyan gondolja a változtatást, mindenképpen keresse fel szakmai oldalunkat és tájékozódjon a lehetőségekről:

[www.gerincgyogytas.hu](http://www.gerincgyogytas.hu)

Arthuman Központ

# Kezdő gerinctorna gyakorlatok

Örülünk, hogy rátalált oldalunkra és érdeklődik gerinctorna gyakorlataink iránt. Mielőtt azonban hozzáfog az ígért gyakorlatok végzéséhez, szeretnénk néhány fontos információt megosztani Önnel. Tudnia kell, hogy a gerinctorna gyakorlatok **megelőzési céllal** jól alkalmazhatók otthon, gyógyításra azonban nem alkalmasak! **Meglévő probléma esetén** mindig konzultálni kell megfelelő szakemberrel, mert a nem megfelelően kiválasztott gyakorlatok akár ártalmasak is lehetnek az állapotra! **Az ingyenes gyakorlatok kiválóak megelőzésre és kipróbálásra, de ezek a gyakorlatok nincsenek személyre és problémára szabva.** A gyógyulás és a gyógyítás is komoly munka, szakértelmet igényel. Betegség esetén ahhoz, hogy Ön meggyógyuljon és ezáltal minden tekintetben gyarapodjon, az ingyenes lehetőségeken túl is megoldást kell keresnie!

## Most pedig nézzük az ígért gyakorlatokat!

Kérjük, olvassa el a **gyakorlatok végén található instrukciókat** is!

### Ellentétes kar-láb emelés:

- \* Feküdjön hasra a talajra!(viszonylag kemény alátámasztás legyen, ne az ágy)
- \* Két karja legyen fölfelé nyújtva a feje mellett, feje a homlokán támaszkodjon!
- \* Két lába legyen nyújtva a törzs folytatásában!
- \* Emelje meg jobb karját és bal lábát! Ügyeljen rá, hogy könyöke és térdé végig nyújtva maradjon, combja elemelkedjen kicsit a talajtól, és homloka maradjon a talajon!
- \* Tartsa meg ezt a helyzetet 2-3 mp-ig, majd engedje vissza!
- \* Ezután végezze el a gyakorlatot bal karral és jobb lábbal is!
- \* ismételve felváltva mindkét oldalra 10-15-ször!

## Könyök emelés hason fekvésben

A)

- \* Feküdjön hasra a talajon!
- \* Homlokát tegye a talajra, két lába (egész alsó végtagja) legyen nyújtva a törzs folytatásában!
- \* Két kezét tegye a vállára, könyökei oldalra nézzenek!
- \* Emelje meg a könyökeit, zárja lapockáit, és írjon le kis köröket előre 5-ször, majd hátra 5-ször!
- \* Engedje vissza könyökeit a talajra!
- \* Ismételje meg a gyakorlatot 10-15-ször!

B)

- \* Feküdjön hasra a talajon!
- \* Homlokát tegye a talajra, két lába (egész alsó végtagja) legyen nyújtva a törzs folytatásában!
- \* Két kezét tegye a vállára, könyökei oldalra nézzenek!
- \* Zárja össze sarkait és szorítsa össze farizmait! Tartsa meg ezt a helyzetet végig a gyakorlat alatt!
- \* Emelje meg a könyökeit, fejét és mellkasát pár centire a talajtól!
- \* Tartsa meg ezt a helyzetet 3-4 mp-ig, majd engedje vissza!
- \* Ismételje meg a gyakorlatot 10-15-ször!

## Karkörzés hason fekve

A)

- \* Feküdjön hasra a talajon!
- \* Homlokát tegye a talajra, két lába (egész alsó végtagja) legyen nyújtva a törzs folytatásában!
- \* Két karját nyújtsa oldalsó középtartásban a talajra, tenyerei lefelé nézzenek!
- \* Emelje meg karjait pár centire a talajtól, és írjon le kis köröket nyújtott karjaival 5-ször előre, majd 5-ször hátrafelé!
- \* Engedje le karjait!
- \* Ismételje meg a gyakorlatot 10-15-ször!

B)

- \* Feküdjön hasra a talajon!
- \* Homlokát tegye a talajra, két lába (egész alsó végtagja) legyen nyújtva a törzs folytatásában!
- \* Két karját nyújtsa oldalsó középtartásban a talajra, tenyerei lefelé nézzenek!
- \* Zárja össze sarkait és szorítsa össze farizmait! Tartsa meg ezt a helyzetet

végig a gyakorlat alatt!

\* Emelje meg karjait, fejét, mellkasát pár centire a talajtól, és írjon le kis köröket nyújtott karjaival 5-ször előre, majd 5-ször hátrafelé!

\* Engedje le karjait!

\* Ismétlje meg a gyakorlatot 10-15-ször!

## Törzscsavarás 3 helyzetben

- Feküdjön hanyatt, két lábát húzza talpra!
- Karjai legyenek oldalsó középtartásban!

A) Lábai legyenek nyújtva a törzs folytatásában, bal lábát tegye keresztbe a jobbra és emelje meg bal medencéjét addig, hogy még mindkét válla lent maradjon!

B) Lábai legyenek talpon, enyhén hajlított csípővel. Döntse mindkét térdét jobbra úgy, hogy térdéi összezárva maradjanak, és mindkét válla legyen végig a talajon!

C) Lábai legyenek talpon, térdéit döntse jobbra úgy, hogy összezárva maradjanak, és közben húzza hashoz a térdeket! Vállai legyenek a talajon!

- Két karjával nyújtózzon balra, és fejével is forduljon utána (balra)!
- Lazítson ebben a helyzetben 5 légvételig, majd végezze el a gyakorlatot a másik irányba is!
- Először végezze el az első helyzetben mindkét oldalra a gyakorlatot, majd utána folytassa a következő testhelyzetben!

## Oldalra hajlás törzsdöntéssel

- Helyezkedjen el állásban, közepes terpeszben, és egyenes törzssel döntson előre csípőből addig, amíg ezt az egyenes helyzetet meg tudja tartani!
- Térdéi lehetnek kissé hajlítva!
- Két kezét tegye a vállára, fejét ne emelje ki, nyaki gerince legyen a háti gerince folytatásában!
- A törzs síkját megtartva bal karját nyújtsa föl a feje mellé és nyújtózzon át jobbra (Ügyeljen rá, hogy ne forduljon el a törzse, hanem csak oldalra hajlást végezzen!)
- Hozza vissza a törzsét középre (a törzsdöntést végig megtartva), és bal kezét tegye ismét a vállára!
- Végezze el jobb karral is a nyújtózást balra!
- Ismétlje a gyakorlatot felváltva mindkét oldalra 10-15ször!

## Lazítás

Forduljon át a hátára, húzza hashoz 2 térdét, és kulcsolja át!

Homlokát közelítse térdei felé!

Gördüljön előre- hátra gömbölyű háttal!

Végezze addig a lazítást, amíg jól esik!

### **Fontos!:**

1. A gyakorlatokat saját felelősségére használja!
2. A program elkezdése előtt mindenképp konzultáljon szakemberrel!

**A fenti gerinctorna gyakorlatok folytatása  
15 db gyakorlatot  
tartalmaz. Minden gyakorlat fotós illusztrációval van  
ellátva.**

**Itt tud tájékozódni:**

<http://www.gerincgyogytas.hu/gerinctorna-folytatas/>

# Legfontosabb üzenetünk a mozgásszervi problémás betegeknek

Ha csak 10 másodpercet kapnánk Öntől arra, hogy átadjuk az eddigi gyógytorna kezelési tapasztalatunk legfontosabb üzenetét, akkor ez lenne az a gondolat:

Ha komolyan veszi saját egészségét, akkor elsősorban Önnek kell tennie érte. Senkinek nem olyan fontos az Ön egészsége, mint saját magának!

De azért lássuk a magyarázatot is!

Üdvözlöm! Itt dr Kriston Ildikó – és szeretnék Önnel megosztani egy fontos tapasztalatot!

A közelmúltban több száz pácienszt kezeltünk és kirajzolódott egy fontos egy közös vonás a gyógyulási folyamatukkal kapcsolatban.

A legtöbb esetben nem azért akadt meg a gyógyulási folyamat, mert a betegek nem kerestek kezelési lehetőséget. Nem arról van szó, hogy még több helyre, még több szakemberhez kellene azoknak eljárni, akik nehezen gyógyulnak.

**Nem azzal van a baj, amit eddig nem elég jól csináltak, hanem azzal, amit eddig egyáltalán nem!**

Mit is jelent ez? Sajnos gyakran előfordul, hogy a beteg minden kezelési lehetőséget megpróbál, csak „mozogni ne kelljen”. A mozgásszegény életmódunk velejárója, hogy sokan elszoknak az aktív mozgástól és ehhez nagyon nehéz visszatérni. Gyakran kapunk leveleket, amiben tanácsot kérnek tőlünk olvasók, de oly módon, hogy azt kérik, gyógytornát ne javasoljunk, mert mozogni nem akarnak.

**Mi a mozgásszervi problémák örök paradoxona?**

Sajnos minél kevesebbet mozgunk, annál nagyobb eséllyel lesz mozgásszervi problémánk, amire paradox módon nem a pihenés és a mozgás visszafogása a gyógymód, hanem épp ellenkezőleg. A célirányos mozgás!

A másik fontos gondolat, hogy a mozgás, a sport sem véd meg a mozgásszervi problémáktól. Ennek is megvan a maga oka!

Sportból eredő probléma különösen azoknál fordul elő, akik nem szoktak hozzá a rendszeres sportoláshoz vagy nem megfelelően melegítenek be az intenzív mozgás előtt. Szinte minden sportágban gyakoriak a gerinc csavarodásával járó mozdulatok, melyek túlzott megterhelést rónak azokra az izmokra, melyek nem elég erősek vagy rugalmasak. Ily módon akár árthatunk is a mozgató rendszerünknek. Azokba az esetekbe pedig még bele sem gondoltunk, amikor már meglévő mozgásszervi elváltozás esetén sportol valaki és azzal terheli rosszul a szervezetét (pl. porckorongsérv esetén).

A másik probléma a sporttal, hogy a célja (azaz pl. izmosodás, fogyás, stresszoldás, feszültségvezetés stb.) nem a gyógyítás, sem pedig megelőzésként az optimális testtartás elérése és fenntartása. Ebből adódóan akár szervezetünk igényeivel ellentétes terhelést fog létrehozni a sporttevékenység.

Úgyhogy sokéves tapasztalatra alapozva olyan kezelési **módszereket ötvöztünk** gyógytorna praxisunkban, ami a **legmodernebb kezelési elveket** veszi figyelembe.

Kezdjük a rossz hírrel.

Ezek a módszerek nem csoda-megoldások, nincs köztük egyetlen egy sem, ami kizárólagos és varázsütésre működő megoldást nyújtana a betegnek. Még akkor sem, ha a beteg hajlandó nagy összeget fizetni ezért.

A profi gyógyítás nem varázslat és nem is egy napos siker.

A gyógyulás egy folyamat, aminek nem egyetlen összetevője van, hanem sok.

**Tény viszont**, hogy saját állapotán úgy tud javítani, hogy mielőbb megteszi az az eddig halogatott, első lépést a titkon ismert irányban.

És akkor mi a jó hír?

A legelső lépést a legnehezebb megtenni. Ha megtalálta azt a szakembert/gyógytornászt, akiben megbízik, máris könnyebb elkezdeni a közös munkát.

A gyógyulás első jeleit megfelelő terápia esetén viszonylag gyorsan megtapasztalja. Az út hosszúsága egyedi, ami függ a betegségtől és a beteg



különböző adottságaitól, hozzáállásától is. A kezelési időtartam néhány héttől néhány hónapig tart átlagban.

## Mi a gyógyulás egyik nagyon fontos szabálya?

Minél súlyosabb a tünet, az elváltozás, annál több energiát igényel a gyógyulást. Ebből következően minél korábban keres fel szakembert a tünetével, annál gyorsabban fog tudni eredményt elérni.

## Épp ezért szeretnénk meghívni egy Mozgásszervi Kezelésre!

Nem kertelünk, bizonyítani szeretnénk Önnek.

Tudjuk, hogy ezen a ponton rengeteg kérdés van Önben:

- Vajon az én problémámnál is segíthet ez a kezelés?
- Tudok én majd utána otthon egyedül is tornázni?
- Egyáltalán tényleg használ ez a kezelés?
- Én már annyi kezelést kipróbáltam... Fog ez nekem segíteni? ....

Ahhoz, hogy választ kapjon a kérdéseire, a kezelést ki kell próbálni.

Mi most ajándékokkal szeretnénk meglepni Önt, amit most a bejelentkezés mellé kap:

Gyógymasszázs és Kiscsoportos gerinctorna belépő

## **BÓNUSZOK ÖSSZESEN**



**Gyógymasszázs**



**Kiscsoportos gerinctorna belépő**

[Kattintson ide és a megjelenő oldalon jelentkezzen be!](#)

Bármilyen kérdés esetén keressen minket bizalommal!

Arthuman Központ

1122 Budapest, Alkotás út 15.

Tel: +36 30 190 7315

[www.arthuman.hu](http://www.arthuman.hu)

[www.gerincgyogytas.hu](http://www.gerincgyogytas.hu)