

Nyak - vállöv – válltorna

Keringési problémákra, nyak, váll és hátfájásra, ülő munkát végzőknek

Ezeket a gyakorlatokat több pozícióban is lehet végezni

Munkahelyen, munka közben is végezhető ülő gyakorlat:

Ülés: Székre ülünk. (lehet támlás, de jobb lenne támla nélküli) Karunkat törzs mellett lógatjuk.

Egyenesen tartjuk magunkat. Lábszárak függő legesen állnak, lábfejek párhuzamosak, előre néznek.

1. Mindkét kezünket combra helyezve pihentessük. Próbáljunk megnyújtózni fejtetővel felfelé, állat szegjük le, mintha a tarkót hátratonlánk egy párnába. Minden nyaki nyújtózás alkalmával a vállakat húzzuk le, karok törzs mellett pedig a talaj felé nyújtózzanak.
2. Karunk lóg a törzs mellett. Próbáljunk lógó karokkal lassan vállövvel nagy körzést indítani hátrafelé, majd vissza előre felé (oda vissza 8 darabot végezzünk).
3. Bal vállunkat és bal fülünket közelítsük egymáshoz, jobb karral nyújtózzunk meg a törzs mellett lefelé. Majd jobb vállunkat és jobb fülünket közelítve hajtsuk végre ugyanezt a feladatot.
4. Helyezzük a tenyerünket a combunkra. Könyökeinket kényelmesen hajlítsuk be. Csúsztassuk tenyereinket a combon a térd felé egészen a bokáig és közben törzsből hajlunk előre teljesen, fejet jól húzzuk be a karunk közé, majd emelkedjünk vissza egyenes tartásba, kezünket is felhúzzuk combtőig, könyökünket egészen törzs mögé húzzuk, emeljük ki a mellkasunkat, nézzünk fel a plafon felé, vegyünk egy jó mély levegőt az orron át mellkasba, majd lazítsunk.
5. Helyezzük kezeinket csípőnkre, vagy a combhajlatunkhoz. Emeljük ki a mellkasunkat, húzzuk hátra vállainkat és a könyökünket, nézzünk fel, majd húzzuk előre a könyököket, kicsit gömbölyödjünk, arccal forduljunk a talaj felé, húzzuk be a fejünket a mellkas felé, majd kezdjük elölről a gyakorlatot.
6. Kezek maradjanak csípőnkön és lassan törzsfordítást hajtsunk végre jobbra, miközben arccal is követjük a jobb könyökünk mozgását. Majd lassan indulunk balra is, és arccal bal könyökünk után fordulunk.
7. Kezeinket vigyük törzsünk mögé. Kézhátaikat helyezze a fenékre. Kezeket hátul fogjuk át. Próbáljunk meg lefelé fenék mögött jól megnyújtózni a karunkkal miközben emeljük ki mellkasunkat és jól húzzuk hátra a vállunkat, majd lazítsunk, de a kulcsolás maradjon meg a fenék mögött.
8. Mindkét kezünket helyezzük a törzs mögé. Próbáljuk átfogni őket és lassan csúsztassuk fel a háton addig ameddig csak megy, a könyökünket pedig közben emeljük ki oldalra, majd lassan engedjük vissza a kezeket törzs mögé.
9. Kezünk összekulcsolva marad a törzs mögött. Próbáljuk meg elemelni a kezeket a fenekünktől hátra, annyira amennyire csak megy, majd lassan visszaengedjük a fenékre.
10. Vigyük karunkat a törzs elé és kulcsoljuk át a könyököket. Az átkulcsolt karokat emeljük lassan fejünk fölé, majd lassan engedjük vissza has elé.
11. Továbbra is összekulcsolva van az alkarunk. Mellmagasságig emeljük meg őket, és lassan vigyük el jobbra, törzsünket is fordítsuk utána, arcunkkal is követjük a karokat, majd lassan vigyük át a karokat balra szintén követjük törzsünkkel és arcunkkal a mozgást.
12. Próbáljunk meg az összekulcsolt karunkkal lassú nagy körzőmozgást indítani jobbra, majd négy kör után balra.
13. Kezünkkel érintsük meg a vállainkat. Emeljük ki oldalra mindkét könyökünket addig, ameddig csak megy, majd engedjük lassan vissza törzs mellé.
14. Kezünket továbbra is tartsuk a vállon. Egyik könyökünket emeljük ki előre, másik könyökünket pedig vigyük hátra a törzsünk mögé. Arccal kövessük a hátralendülő könyökünket.
15. Kezünket helyezzük a vállra, ha nem fájdalmas végezzünk lassú hátrakörzést a vállból mindkét karunkkal egyszerre.

16. Emeljük ki a könyökeinket oldalra vállmagasságig, tartsuk meg itt és feszítsük jól hátra, majd próbáljuk arc előtt közelíteni a könyököket. A kar hátrafeszítésekor nézzünk fel, a könyökünk arc előtt történő zárásakor pedig húzzuk be fejünket karok közé, és gömbölyödjünk.
17. Mindkét kar törzs mellett lóg. Nyújtott könyökkel, vállból végezzünk ki- és beforgatást folyamatosan, egyszer a tenyerünk, egyszer pedig a kézhátunk nézzen előre.
18. Helyezzük mindkét kezünket a hasunkra, könyökeink derekunk mellett legyenek. Lassan tárjuk ki a karokat, fordítsuk ki a vállakat, emeljük ki a mellkast, tenyerek nézzenek előre, könyökeink maradjanak a derék mellett.
19. Karok törzs mellett lógnak. Törzsből kicsit elhajlunk az egyik oldalra, kar nyújtva lóg a törzsünk mellett. Próbáljuk csak a kart súlyánál fogva ingatni előre – hátra, csak néhány centis mozgás legyen, majd oldalara is ingassuk. Utána indítsunk picit körzést. Figyeljünk arra, hogy a kar a saját súlyánál fogva lógjon, hagyjuk teljesen ellazulni és úgy ingassuk, aktívan ne mozgassuk.

Otthon végezhető fekvő gyakorlat

Feküdjön a hátára. A karokat helyezze a törzse mellé nyújtva, a lábak szintén kényelmesen egymás mellett nyújtva helyezkedjenek el.

1. Vállakat húzzuk hátra, szorítsuk le őket a talajra, emeljük ki a mellkast, közben pedig zárjuk hátul a lapockánkat, majd lazítsunk.
2. Mindkét karunkat teljes hosszában szorítsuk le (válltól egészen a csuklókig), majd lazítsunk.
3. A karokat rézsútosan nyújtva helyezzük a törzsünk mellé. Tenyereket felfelé fordítva szorítsuk le a karokat teljes hosszukban, emeljük ki a mellkast, zárjuk a lapockát, majd lazítsunk.
4. Vállakat húzzuk a fül felé, majd jól nyújtózzunk meg mindkét karral lefelé, ekkor nyakkal is jól megnyújtózzunk és az állat leszegve, tarkót a szivacs felé nyomva tartjuk.
5. Ezt végezhetjük felváltva is, egyik vállat húzzuk fel a fül felé, a füllel pedig közeledjünk a vállhoz, miközben másik vállal és a karral jól megnyújtózzunk térdünk felé.
6. Mindkét kart helyezzük a törzs mellé. Vállövekkel nagy körzést kezdünk hátrafelé, miközben a karok végig a tornaszivacson pihennek mozdulatlanul. Előrefelé is mozgassuk át ugyanígy.
7. Próbáljuk arcunkat lassan elfordítani jobbra, eközben bal oldali vállat szorítsuk le a szivacsra, majd lassan forduljunk át arccal balra, eközben pedig a jobb vállat szorítsuk le.
8. Próbáljuk a szivacson csúsztatva a tarkót elhajlítani a nyakat balra, bal fül közeledjen a bal vállhoz, eközben nyújtózzunk jobb karral térd irányába törzsünk mellett. Megcsináljuk a gyakorlatot a másik irányba is. Nyakhajlítás jobbra, jobb fület vállhoz közelítjük, bal karral pedig nyújtózzunk lefelé törzs mellett.
9. Óvatosan próbáljuk megemelni a nyakat és a fejet az ágyról, óvatosan hajlítsuk a nyakat, vállak maradjanak pihelve a szivacson vagy matracon.
10. Mindkét tenyeret helyezzük a hasunkra, úgy hogy a könyökök derekunk mellett maradjanak. Szorítsa le mindkét könyökét a szivacsra, emelje kicsit hozzá a mellkast, majd lazítsunk.
11. Szintén az előző könyökleszorítás a feladat, de eközben próbáljuk vállból kinyitni a karokat, úgy, hogy a könyökünk a derekunk mellett maradjon, a tenyerek pedig a plafon, vagy az ég felé nézzenek. Majd lassan helyezzük vissza a tenyereket hasra.
12. Mindkét kart helyezzük vissza a törzs mellé. Ebből a helyzetből hajlítsuk be a könyököket, és érintsük meg kezeinkkel a vállainkat. Ez lesz a kiinduló helyzetünk. Csúsztassuk ki a könyököket oldalra egészen vállmagasságba, majd lassan húzzuk vissza a felkart törzs mellé.
13. Ugyanez a kicsúsztatás a feladat, mint az előbb, de közben oldalhelyzetben megállunk. Mindkét kart szorítsuk hátra, jó erősen lefelé a szivacsba, tartsuk pár másodpercig, majd lazítsunk.

14. Szintén az előző karleszorítás a feladat, a könyökök továbbra is a vállak magasságában vannak. Szorítsuk le mindkét könyököt a szivacsra, majd emeljük el a felkart a szivacsról (kezek vállon) és mellkas előtt megpróbáljuk zárni, vagy legalábbis közelíteni őket, majd újra engedjük le őket oldalra.
15. Helyezzük babatartásba a karokat (karok vállmagasságban oldalra nyújtva az ágyon vannak, onnan mindkét könyököt hajlítsuk be, kézhátak felfekszenek az ágyra). Ezt a helyzetet megtartva mindkét kart szorítsuk le az ágyba, majd lazítsunk.
16. Ugyanez az alaphelyzet. Karokat szorítsuk le, majd a lefeszítést tartva könyökeinket folyamatosan húzzuk derekunk felé. Amikor elértük a derekunkat, kezdjük visszacsúsztatni a karokat babatartásba.
17. Helyezzük kezeinket a tarkónkra. Szorítsuk le a könyököket az ágyra, emeljük ki a mellkast, majd lazítsunk.
18. Nyújtsuk fel mindkét karunkat fül mellé. Nyújtózkodjunk meg vállból az egyik majd a másik karral felváltva.
19. Mindkét karunkat nyújtsuk fel plafon felé mellmagasságba. Nyújtózzunk meg felváltva az egyik majd a másik karral, meghúzzuk a vállakat, majd oldalra hozva a könyököket, vállmagasságba letesszük felkarunkat a talajra, kézhátak a vállakhoz közelednek, és érintik azt. Felkarokat leszorítjuk a talajba, emeljük ki a mellkast, majd kezdjük előlről a nyújtózást.
20. Az alkarokat kulcsoljuk össze. Emeljük a karokat fejünk fölé, közben vegyünk egy mély levegőt, majd hozzuk vissza karunkat a törzs elé és lazítsunk.
21. Alkarokat továbbra is átkulcsolva tartjuk, mellmagasságig felhozzuk, és onnan elvisszük őket jobbra, majd balra, fejünkkel pedig utána fordulunk.
22. Alkarokat összekulcsolva tartjuk, és nagy körzést indítunk vállból egyik, majd másik irányba.
23. Hasunkon összekulcsoljuk a kezeket. Arc előtt emelve próbáljuk meg felvinni a karokat fej fölé, ott jól nyújtsuk meg a vállakat, majd hozzuk vissza az összekulcsolt kezeket hasra.
24. Ugyan az a feladat, mint az előbb, de most nem arc előtt emeljük a kezeket fej fölé, hanem nyújtott könyökkel emeljük a kart vállból egészen hátra a fejünk fölé, és ugyanígy nyújtva engedjük le a hasunk elé, mintha harangoznánk.

Oldalfekvés: Helyezkedjünk el kényelmesen. Az alul lévő kar fül, fej alatt támaszkodjon meg, míg felül lévő karunkat a törzsre fektetve, nyújtva pihentessük. Mindkét lábat kényelmesen hajlítsuk be.

1. Felül lévő karunkkal próbáljunk megnyújtózni a törzsön tartva a kart a térd irányába, lefelé, majd lazítsunk.
2. Ugyanaz, mint az előző gyakorlat, de próbáljuk meg hozzáemelni a nyakat, fejet is, úgy hogy törzs vonalában emelkedjen meg a fejünk, karral pedig továbbra is a combon csúsztatva térd irányában nyújtózzunk.
3. A felül lévő kar tenyerét emeljük a tarkónkhoz, az alul lévő kart is így helyezzük el. Próbáljunk meg jól összegömbölyödni, behúzni a fejet könyökök közé és szinte a hasat érinteni a könyökünkkel. Eztán nyissuk ki a helyzetet, próbáljuk meg a felül lévő kart nyitni, könyökünket pedig fordítsuk ki jól magasra, arcunkkal pedig kövessük a mozgást.
4. Könyökünk arcunk előtt zárva, tenyerek továbbra is tarkón helyezkedjenek el. Felül lévő könyökkel forduljunk ki teljesen a törzs mögé, hátra, egész felső gerincszakasz csavarodjon, arcunkkal pedig most is kövessük könyökünk mozgását.