

GYÓGYTORNA

Parkinson-betegségben



BEVEZETŐ

A testmozgás a Parkinson-betegség több tünetét képes csökkenteni. Javítja a testtartást, biztosabbá teszi a járást, az egyensúlyt.

Dr. Bokor Magdolna neurológus, Nyíró Gyula Kórház, Budapest

A rendszeres gyógytorna igen nagy mértékben segíti a változatos tünetek javulását, és támogatja a gyógyszeres terápia által elérhető hatásosságot.

Akkor jó a gyógytorna, ha elsősorban a járásra és az egyensúlyra fókuszál.

A rendszerességnek van a legnagyobb jelentősége. Elsősorban a mozgásra van jótékony hatással, a járásra, az egyensúlyra, de egyebeket is javít, például a szellemi teljesítőképességet, a hangulatot, javul az alvás minősége, ezáltal csökken a fáradékonyság. Vizsgálatok kimutatták, hogy napi rendszeres negyedóra intenzív testmozgás képes megemelni az agysejtek egyik tápláló faktorának a szintjét, ami a túlélésben, a sejtek túlélésében fontos. Arra szeretném Önt buzdítani, hogy napi rendszerességgel végezze azokat a gyakorlatokat, amiket majd látni fog, amelyet gyógytornászaink állítottak össze, mert ezzel sokat fog segíteni állapota javulásában. Sok sikert kívánok ehhez.

Tornázzon napi fél órát!

TARTALOMJEGYZÉK

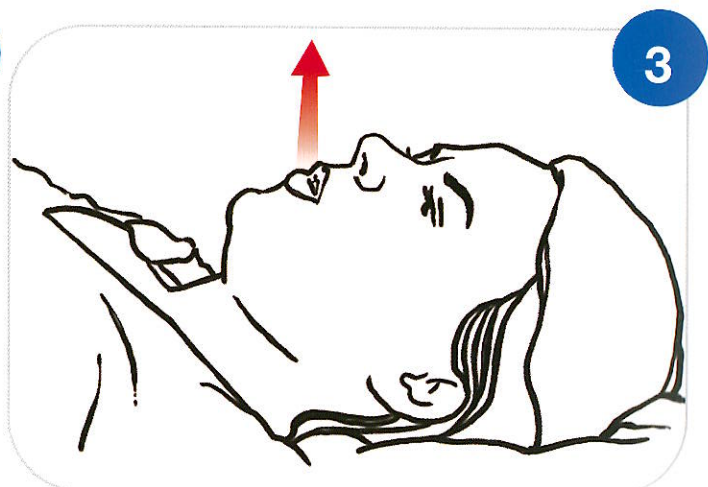
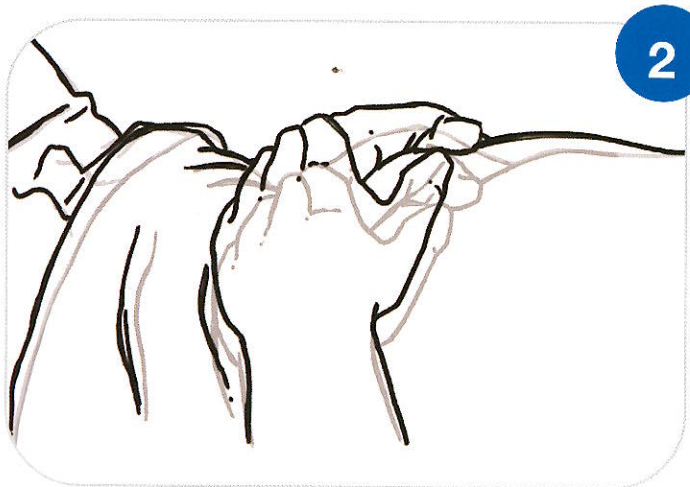
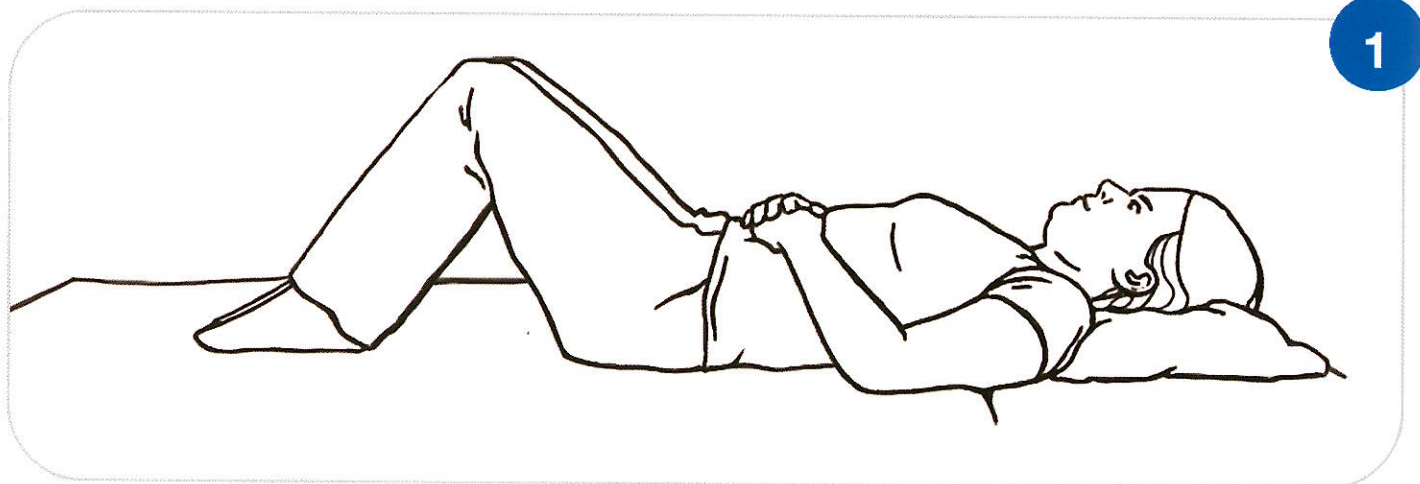
I.	Légzőgyakorlatok	2
II.	Nyaki gerinc átmozgatása	8
III.	Fekvőgyakorlatok	12
IV.	A fordulás gyakorlása	20
V.	Széken ülve	26
VI.	Állógyakorlatok	42
VII.	Légzőgyakorlatok	54

LÉGZŐ- GYAKORLATOK

2

A photograph of a desk setup. In the center is a small potted plant with green, needle-like leaves in a light-colored, textured pot. To the right, there is a white notebook with a blue pen resting on it. The background is a plain, light-colored wall. The overall scene is bright and clean.

Légzőgyakorlattal kezdjük a tornát, hogy oldjuk a légzőizmok merevségét, illetve felkészüljünk a mozgásra.

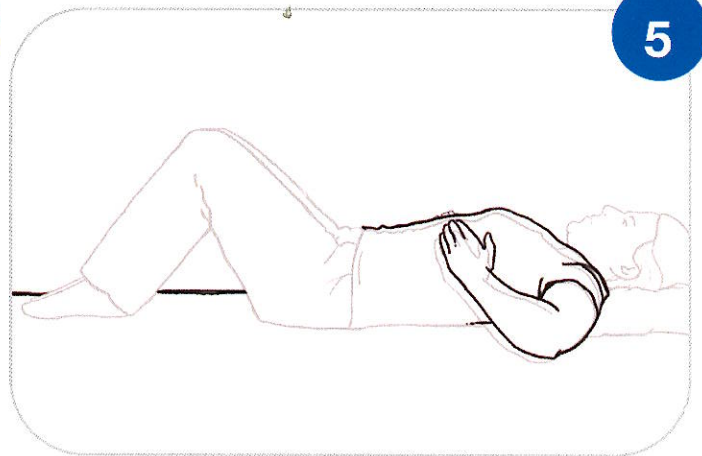


Mindkét kéz a hason van. Orron keresztül fogunk belélegezni és szájon keresztül fogjuk kifújni a levegőt. Kiengedjük a levegőt szájon át, lesüllyed a hasunk, beléggzéssel megemelkedik a has. Megint kilégzéssel süllyed a has, beléggzéssel megemelkedik. Kilégzéssel süllyed, hosszan kifújjuk a levegőt!

4

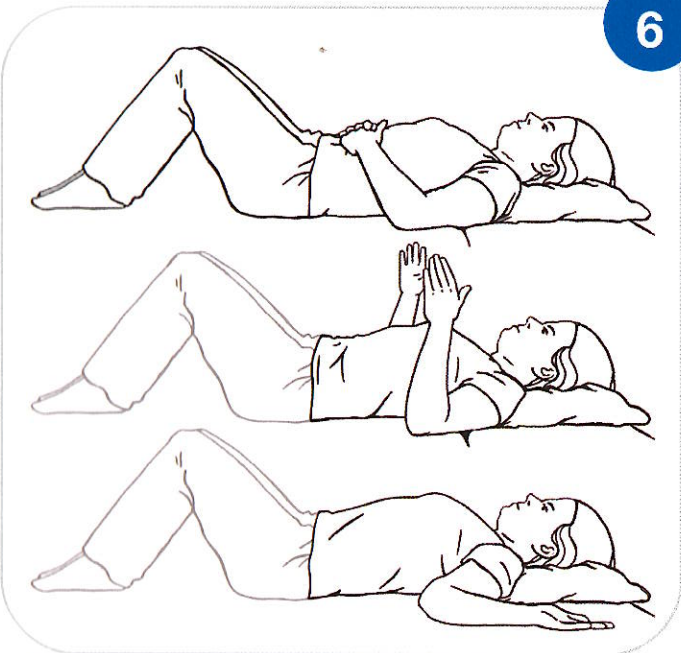


5



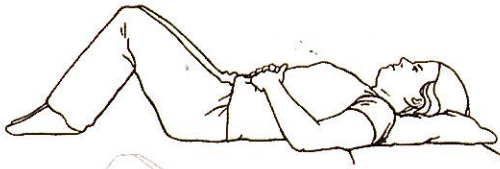
Mindkét kezünket a bordakosár oldalsó részére helyezzük. Belégzéssel tágítjuk a mellkast oldalra, illetve fölfelé, kilégzéssel süllyednek a bordák picit, rányomhatunk a kezünkkel a bordákra. Belégzéssel tágítjuk a mellkast, kilégzéssel lazítunk. Belégzéssel tágít, kilégzéssel lazít, belégzéssel tágít, kilégzéssel lazít.

6

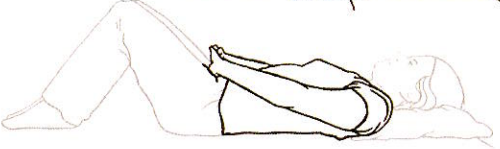


Mind a két kart, az alkart, illetve a tenyeret a plafon felé, a mennyezet felé fordítjuk. Belégzéssel hátra húzzuk a vállakat, a mellkast megemeljük, a derekat lent tartjuk. Kilégzéssel pedig mind a két kart visszahelyezzük a hasra. Belégzéssel tágítjuk a mellkast, kilégzéssel lazítunk, belégzéssel tágítunk, kilégzéssel lazítunk.

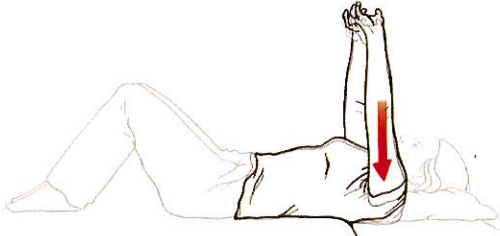
7



A.



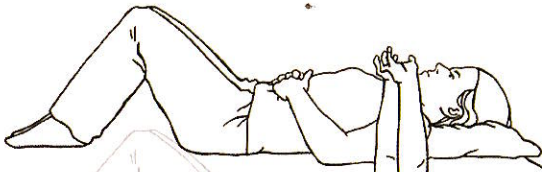
B.



C.

Mind a két kezünket összekulcsoljuk, tenyeret a lábujjak irányába fordítjuk, megnyújtózzunk a karokkal föl magastartásba. Belégzéssel nyújtózzunk a mennyezet felé, a lapockákat elemeljük a talajról, kilégzéssel letesszük a kezét a hasunkra. Belégzéssel megint nyújtózzunk a mennyezet felé, kilégzéssel lazítunk, nyújtózzunk fel és vissza le, még egyszer belégzéssel nyújtózzunk, vissza leengedjük a kart és megint belégzéssel megemeljük mind a két kart fül mellé, nyújtózzunk felfelé, kinyújtjuk mind a két lábat, oldalon át leengedjük mind a két kart a test mellé, és megint összekulcsoljuk a kezeket.

8



A.



B.

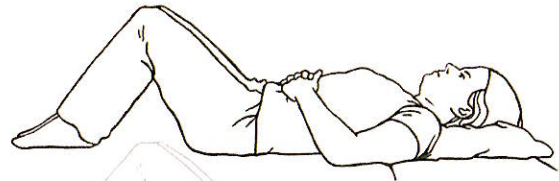


C.



D.

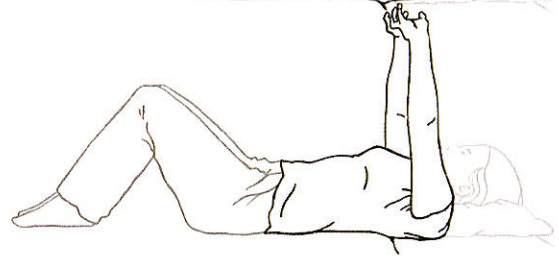
9



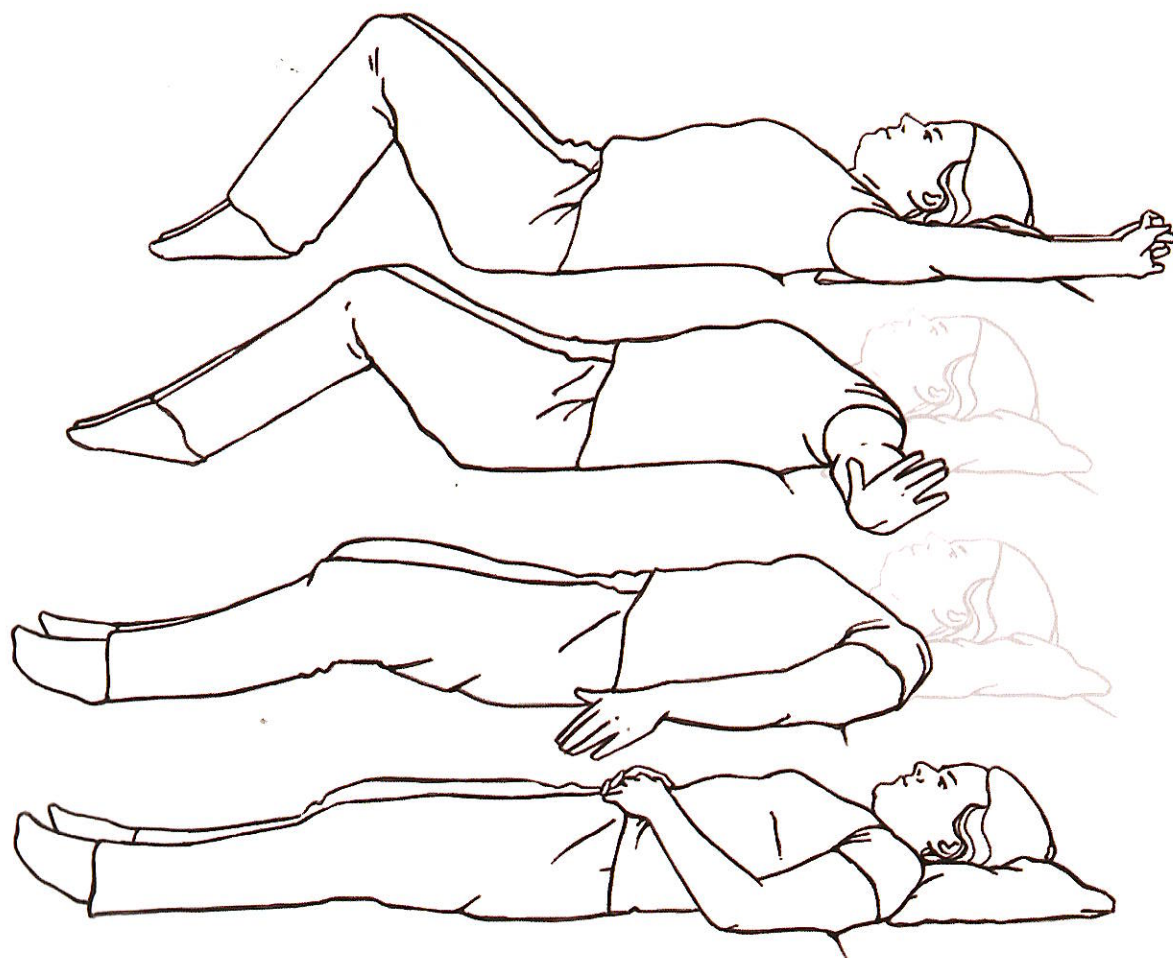
A.



B.



C.

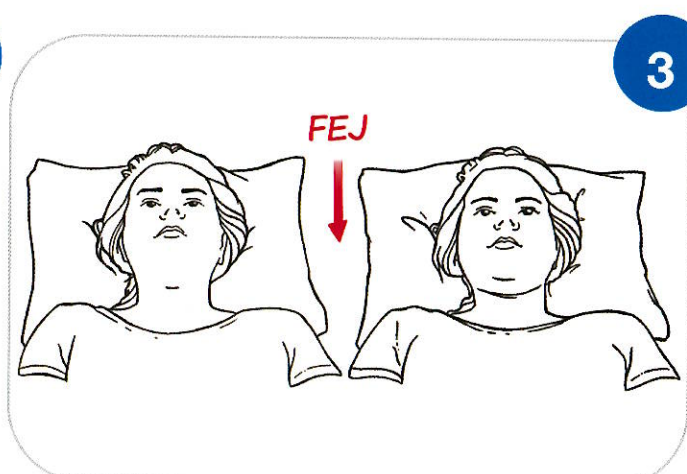
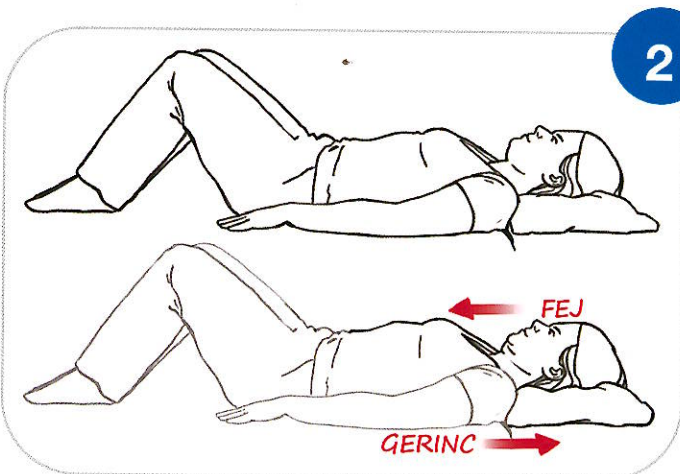
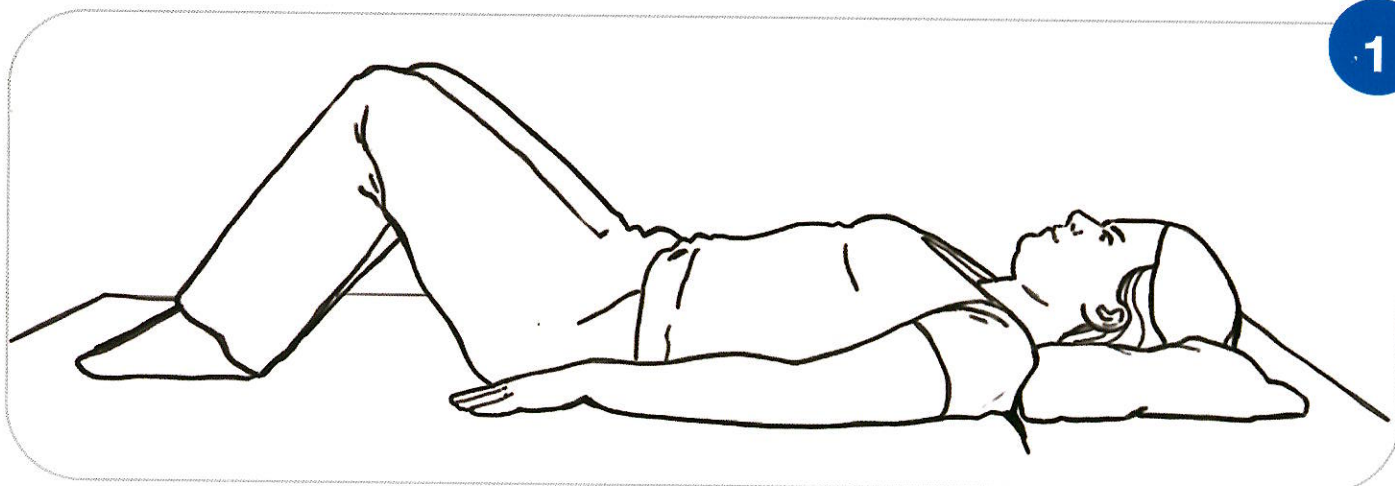


Visszahúzzuk a lábat talpra, nyújtózkodunk föl belégzéssel a mennyezet felé. Hátra megemeljük a kart fül mellé belégzéssel. Kiléggzéssel lehozzuk a kart. Kinyújtjuk a lábakat. Megérkezünk úgy, hogy a két kezünk lent van a test mellett.

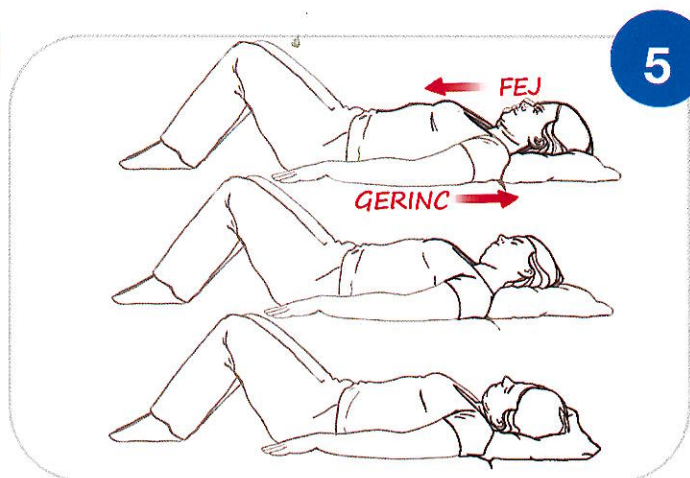
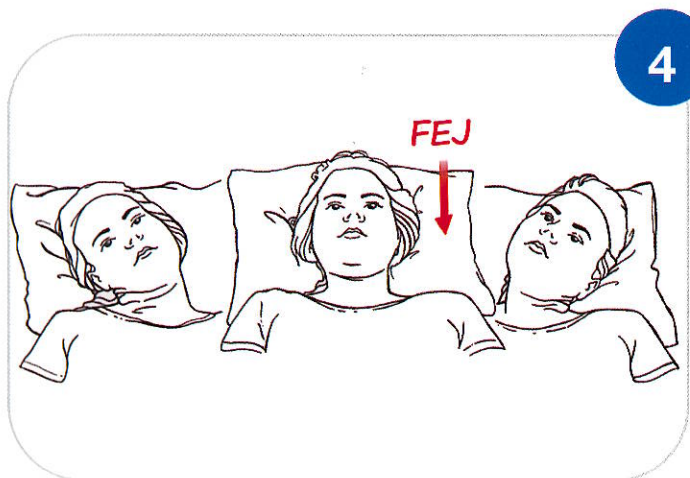
NYAKI GERINC ÁTMOZGATÁSA

8

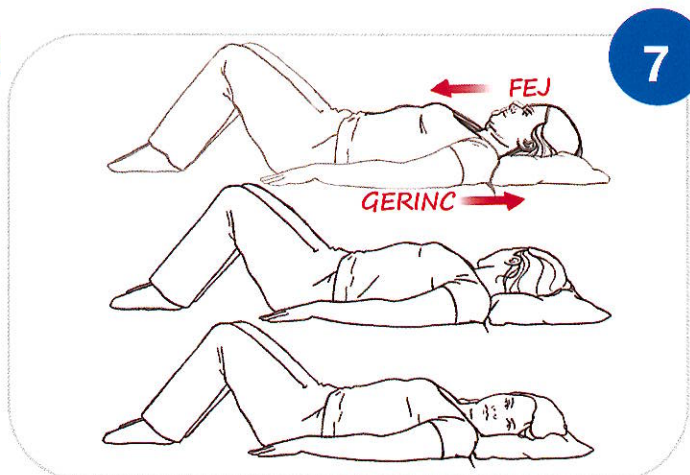
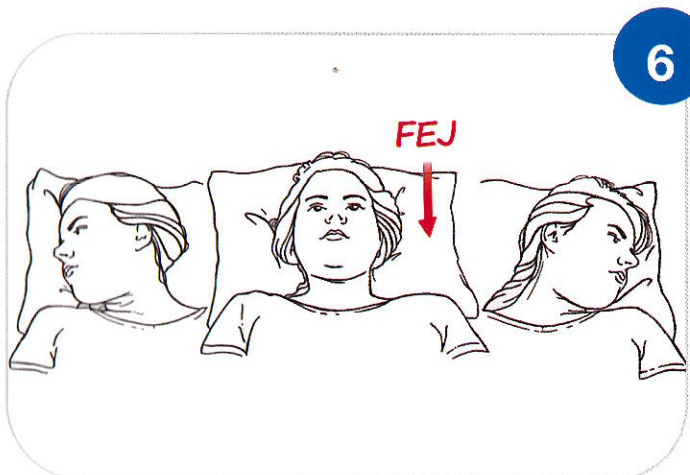
A nyaki gerincet fogjuk átmozgatni, mindkét lábat talpra felhúzzuk, a két kar a test mellett van, állat behúzzuk, fejtetővel nyújtózunk, beleszorítjuk a fejünket az ágyba és visszalazítunk.



Állat behúzzuk, fejtetővel nyújtózunk és lazítunk. Állat behúzzuk, megtartjuk és lazítunk, behúzzuk, megtartjuk és lazítunk még egyszer, behúzzuk az állat, megtartjuk és lazítunk.



Újból behúzzuk az állat, megtartjuk és elcsúsztatjuk a fejünket jobbra, fület közelítjük a jobb vállunkhoz és visszahozzuk középre, ellazítunk. Behúzzuk az állat, balra közelítjük a fület a bal vállunkhoz és vissza középre. Állbehúzással közelítjük a fület a jobb vállhoz és vissza középre. Állbehúzással bal vállhoz közelítjük a fejünket és vissza, még egyszer megcsináljuk ezt a feladatot jobbra és vissza középre, át balra, vissza középre és megtartjuk a fejet középen.



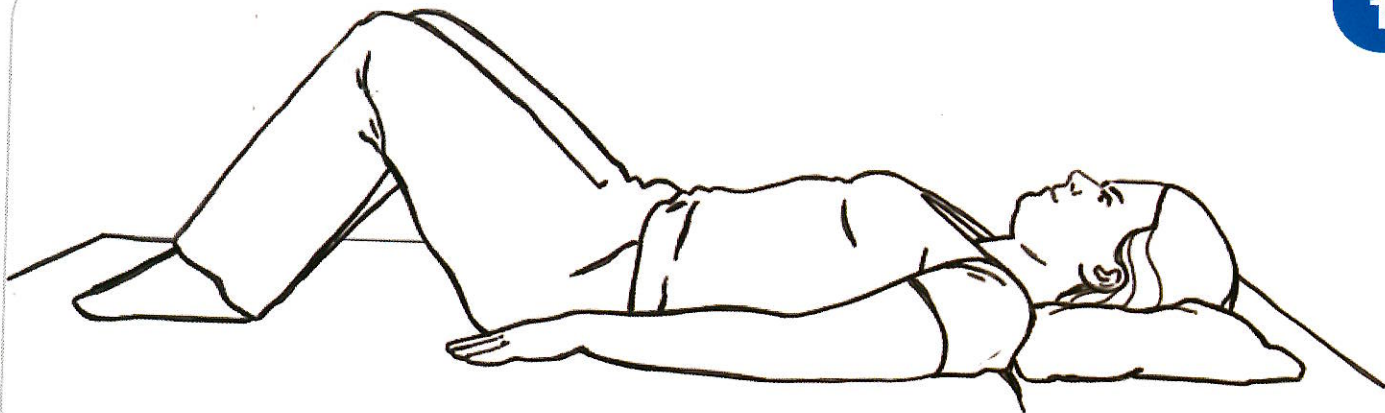
Behúzzuk az állat. Elfordítjuk a fejünket jobbra, megtartva az állbehúzást és vissza középre, elengedjük az állbehúzást, lazítunk. Behúzzuk az állat, fordítjuk a fejet balra, vissza középre és lazítunk. Behúzzuk az állat, fordítjuk a fejet jobbra, vissza középre, lazítunk. Behúzzuk az állat, fordítjuk balra, vissza középre, lazítunk. Utolsó mozdulat jobbra és vissza, balra, középre és ellazítunk.

FEKVŐ- GYAKORLATOK

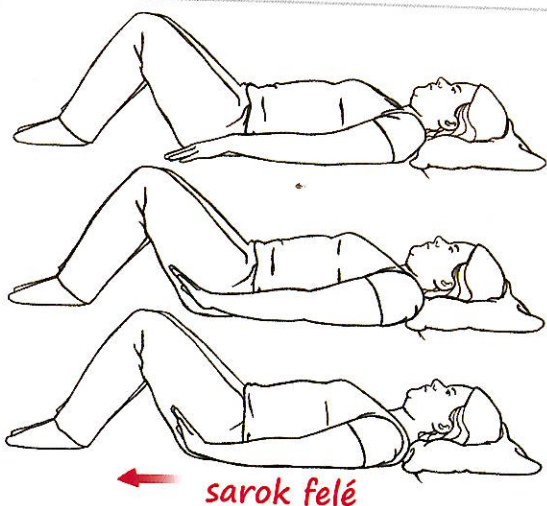


12

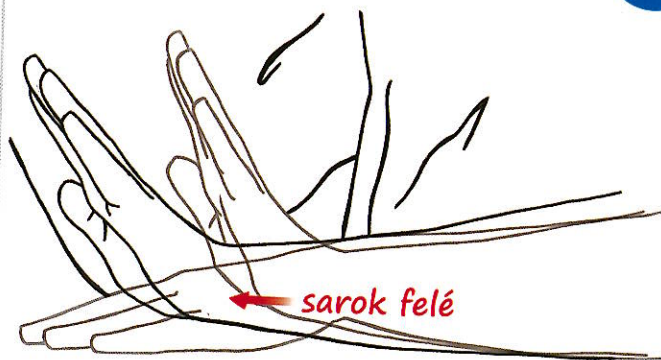
1



2

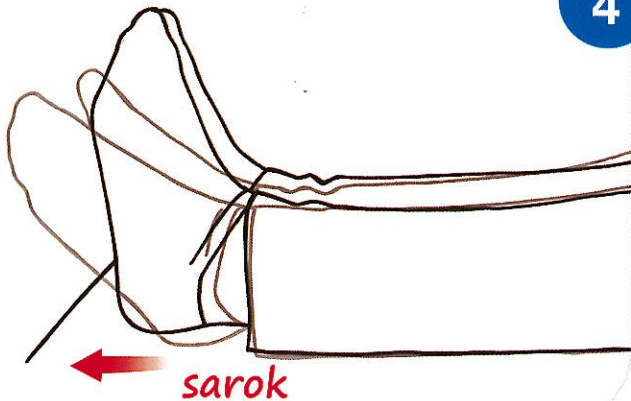


3



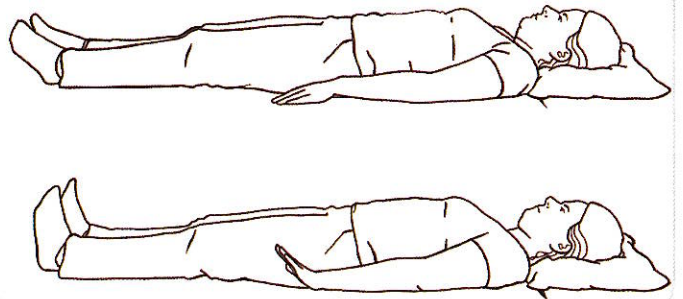
Mindkét lábat térdben behajlítjuk, talpra húzzuk. Két kar a test mellett van. Lefelé fogunk nyújtózni, azért, hogy az állandó hajlított helyzetű felső végtag helyzetét megpróbáljuk nyújtani. Mindkét csuklót visszafeszítjük, könyököt nyújtjuk, lefelé nyújtózunk tenyérrel a talpak irányába és ellazítunk. Megint lefelé nyújtózunk, lazítunk, nyújtózunk lefelé, lazítunk, nyújtózunk és lazítunk.

4



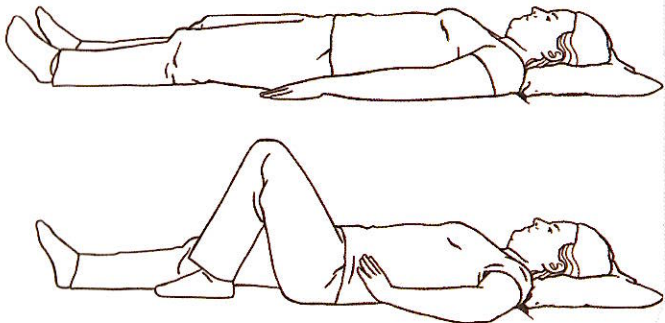
Kinyújtjuk mind a két lábat. Lábfejet megemeljük, sarokkal nyújtózunk, térdet nyújtjuk és lazítunk, megint nyújtunk és lazítunk, nyújtózunk, lazítunk, nyújtózunk, lazítunk.

5



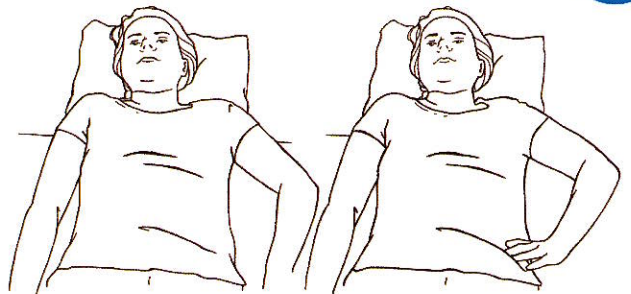
Összekapcsoljuk a felső végtag gyakorlatait az alsó végtaggal. Lábfejet fölhúzzuk, pipál a boka, tenyérrrel nyújtózunk lefelé és lazítunk. Megint nyújtózunk sarokkal, tenyérrrel lefelé és lazítunk. Nyújtjuk a könyököt, nyújtjuk a térdet, nyújtózunk lefelé, lazítunk, még egyszer utoljára nyújtózunk és lazítunk.

6

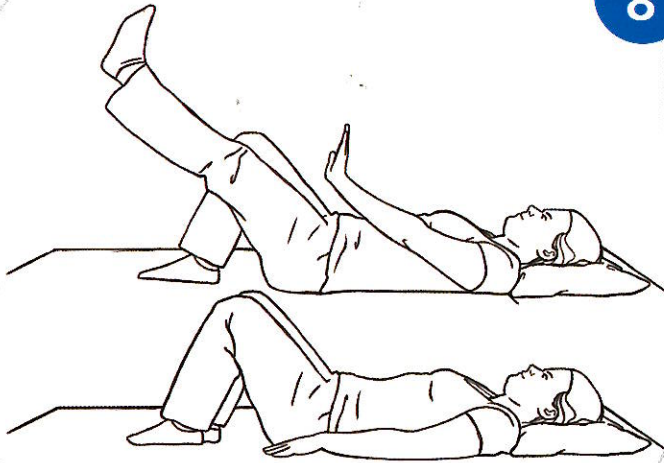


Bal lábat térdben hajlítjuk, bal kezét csípőre helyezük és kinyújtjuk mind a két végtagot. Jobb lábat hajlítjuk, jobb kéz kerül csípőre és kinyújtjuk. Bal lábat hajlítjuk, bal kéz csípőre és vissza. Jobb láb és jobb kar, vissza. Bal láb, bal kar, vissza. Jobb láb, jobb kar, vissza.

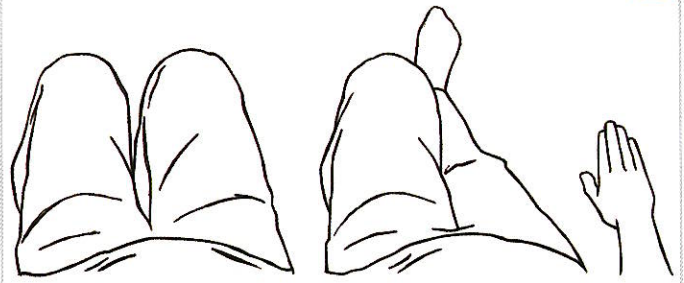
7



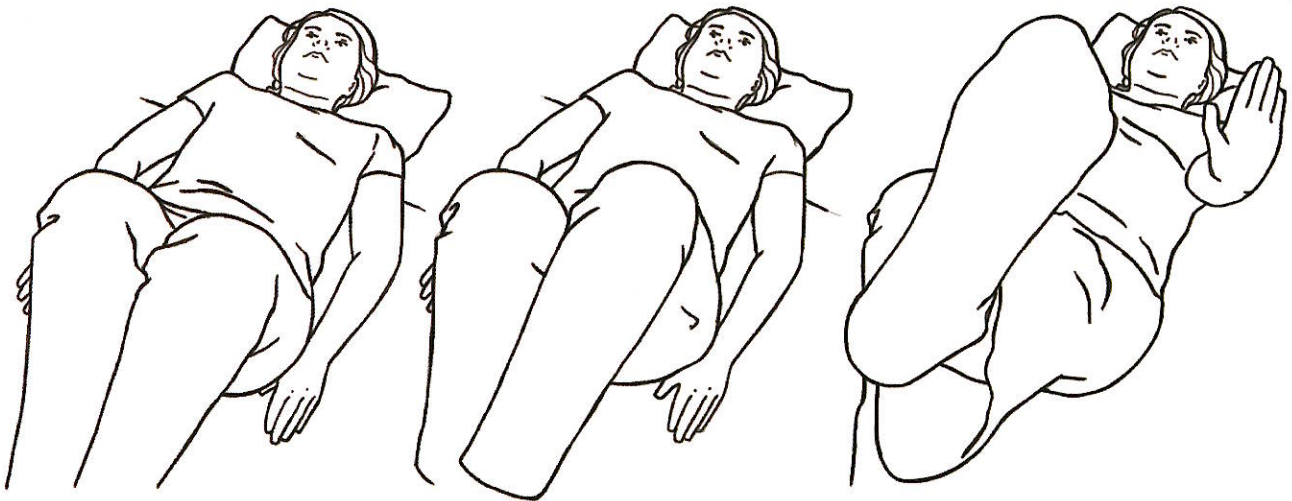
8



9

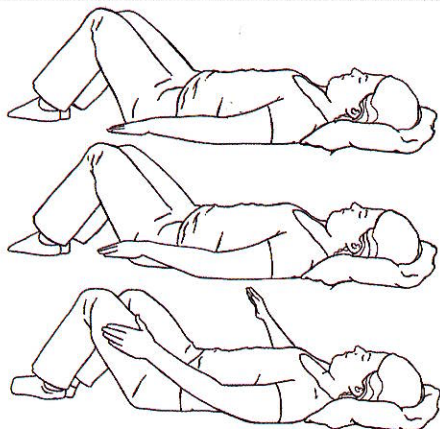


10

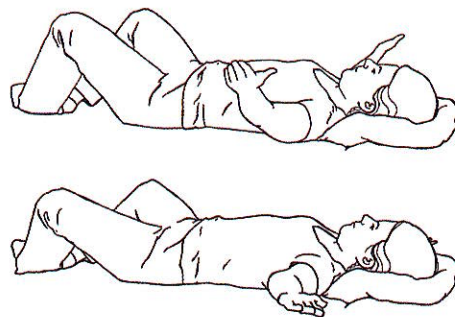


Még egyszer bal láb, bal kar marad így és hozzá zárjuk a jobb lábat és a bal kart. Bal lábat nyújtjuk, sarokkal, tenyérrrel nyújtózunk és vissza, jobb kézzel, tenyérrrel sarokkal nyújtózunk és vissza, bal sarokkal, bal kézzel nyújtózunk, vissza még egyszer jobb sarokkal és vissza letesszük.

11

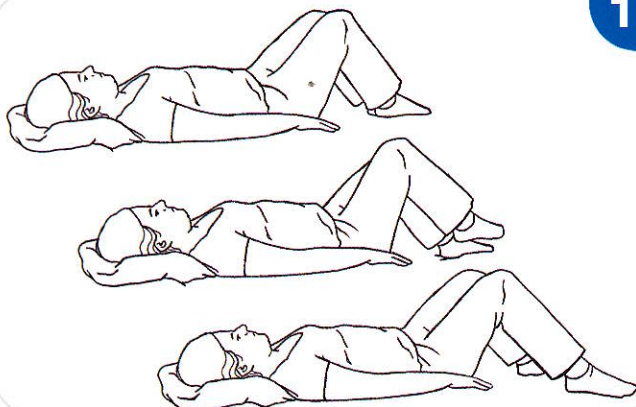


12



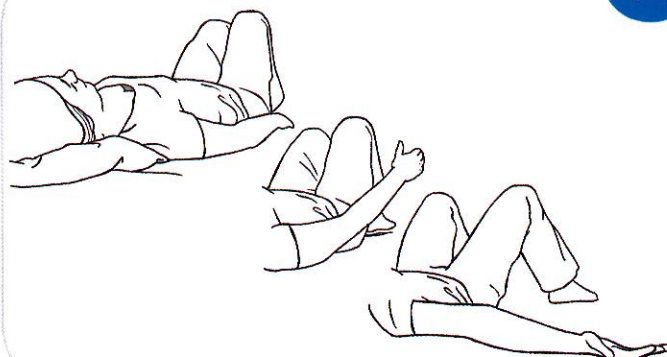
Két térdet nyitjuk, hozzákapcsoljuk a kart, mindkét kart felfelé néző tenyérrel oldalsó középtartásba visszük, lefelé néző tenyérrel test mellé helyezzük, zárjuk a térdet. Nyitjuk a térdet, emeljük a kart és vissza középre zárjuk. Nyitjuk és zárjuk, nyitjuk és zárjuk, nyitjuk és zárjuk, még egyszer nyit és zár.

13



Jobb lábat megemeljük, kilépünk vele oldalra jobbra, és vissza középre bezárjuk. Bal lábat emelem meg, kilépek balra, és vissza. Jobb lábat emeljük, kilépünk oldalra és vissza, bal lábat emeljük, oldalra lépünk és vissza.

14

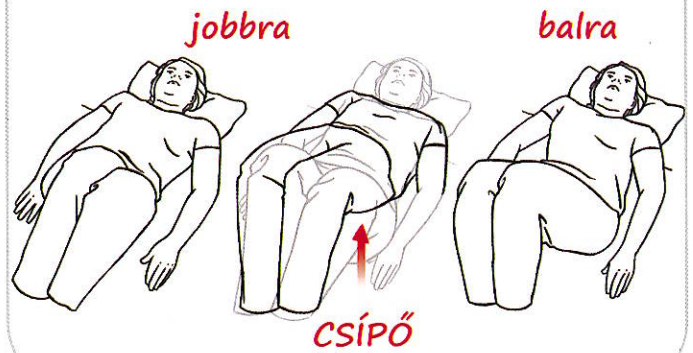


Jobb lábat kiemeljük oldalra, kinyújtjuk a jobb kart oldalsó középtartásba és vissza középre, bal lábat nyitom, emelem a karomat oldalsó középtartásba és vissza. Jobb oldal nyit és zár, bal oldal nyit és zár. Jobb oldal és vissza, bal oldal és zár.

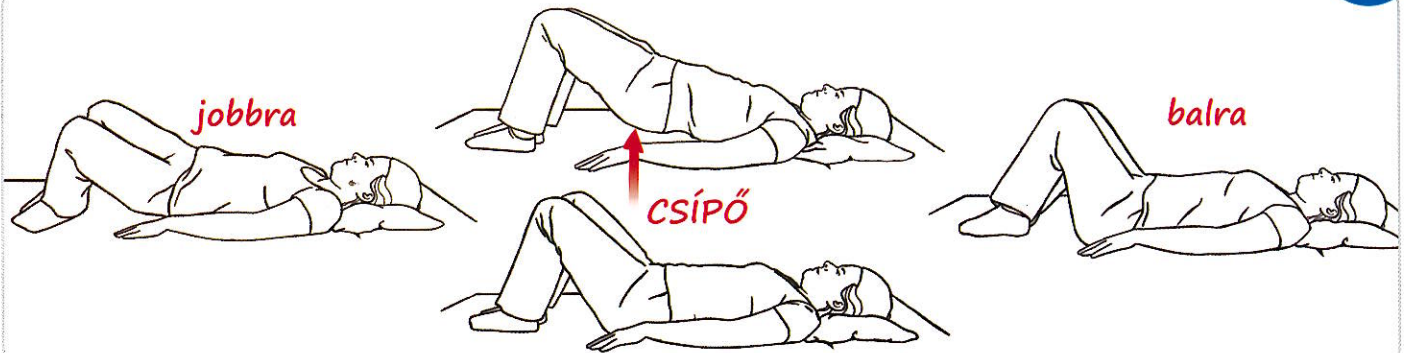
15



16



17

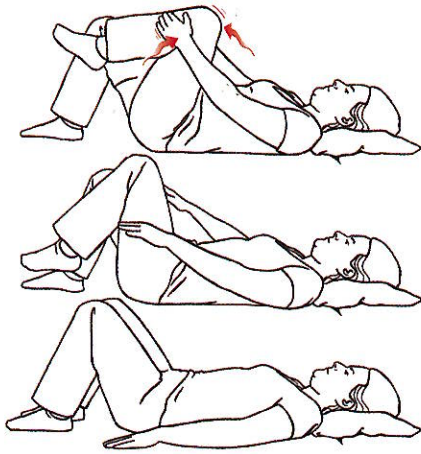


A következő gyakorlat a helyzetváltoztatásban fog segíteni. Medencét megemeljük áttesszük balra, megint megemeljük és visszatesszük középre. Megemeljük a medencét, áttesszük jobbra, megemeljük és vissza középre. Medencét megemeljük, kitésszük balra, megemeljük és visszatesszük középre. Megint megemeljük a medencét, kitésszük jobbra, megemeljük és vissza középre. Emeljük a medencét föl, áttesszük balra, vissza középre. Megint megemeljük a medencét, áttesszük jobbra és vissza középre. Ha valakinek ez nem megy, márpedig előfordulhat, ő csak középen emeli meg a medencét. Megemeli és vissza leengedi. Megemeli és leengedi, megemeli, leteszi.

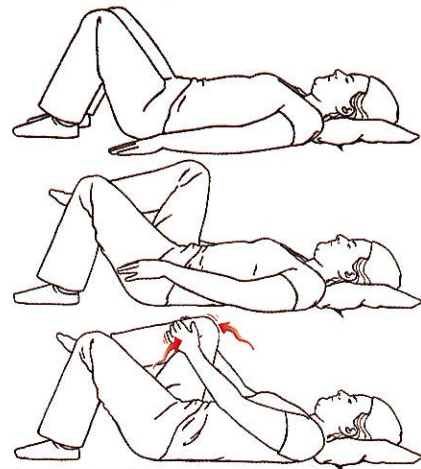
18

FEKVŐGYAKORLATOK

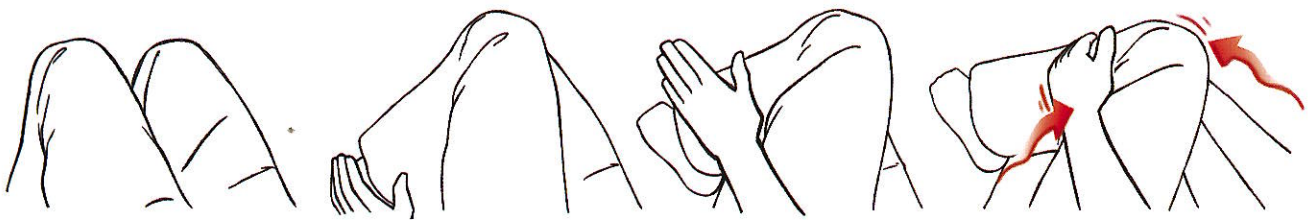
18



19



20



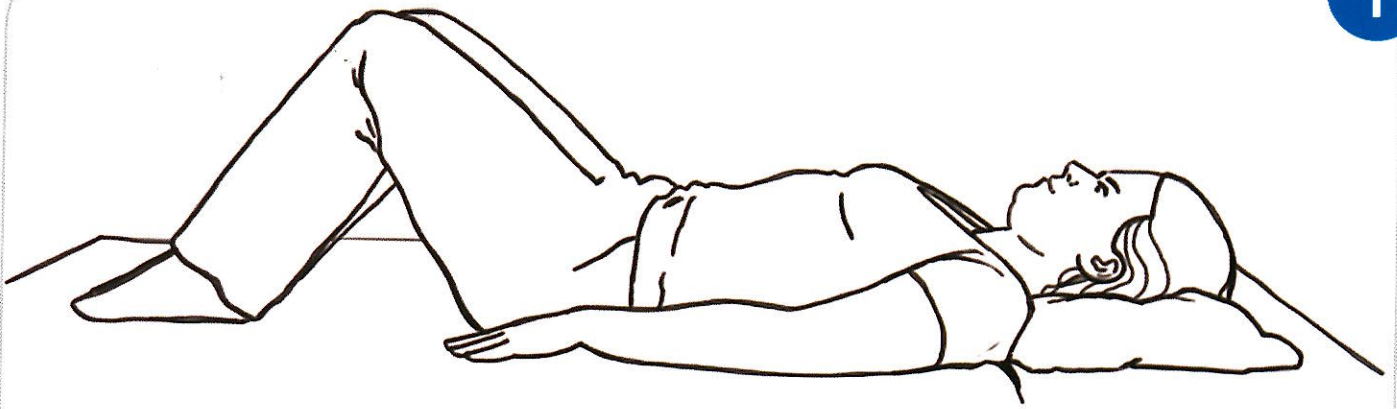
Jobb lábat fölhúzzuk, mindkét kezünkkel rácsapunk a lábszárra és vissza letesszük a lábat, lecsapunk az ágyra. Fölhúzzuk a bal lábat, rácsapunk és le. Megint jobb és le, bal, le. Jobb és le. Bal és le.

A FORDULÁS GYAKORLÁSA

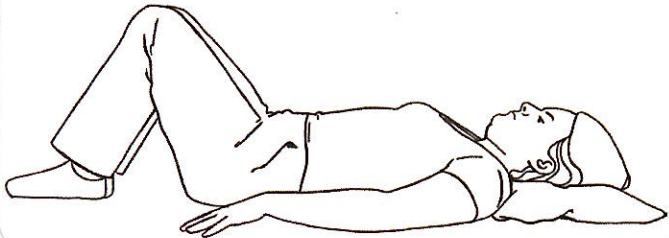
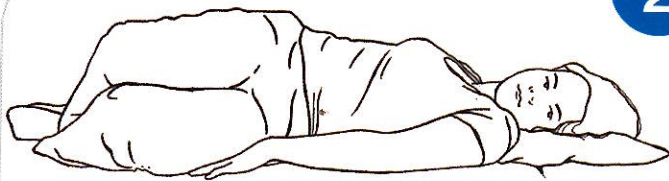
20

The page features a decorative design with a blue circle on the left containing the number '20', and a blue horizontal bar at the bottom. The background is a light, abstract image with a photograph of an open book and a small green plant.

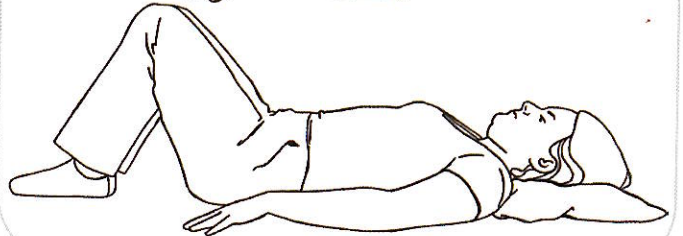
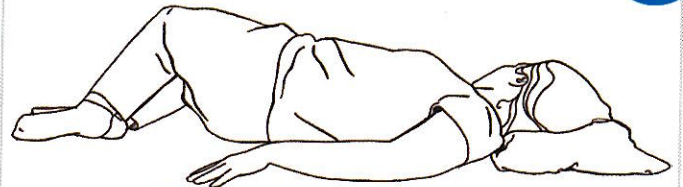
1



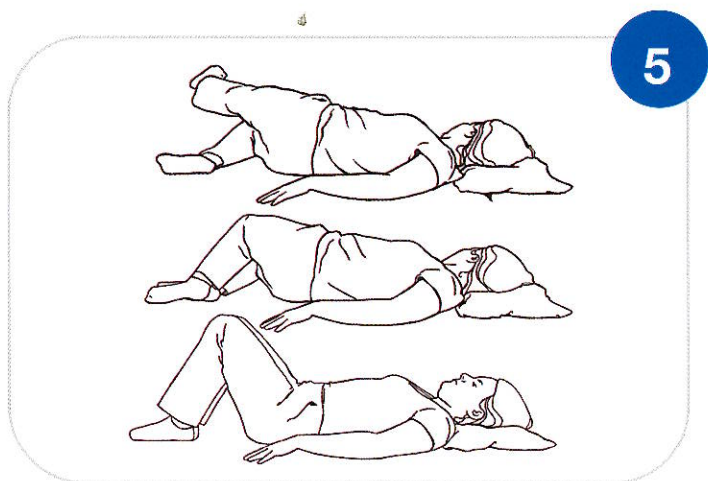
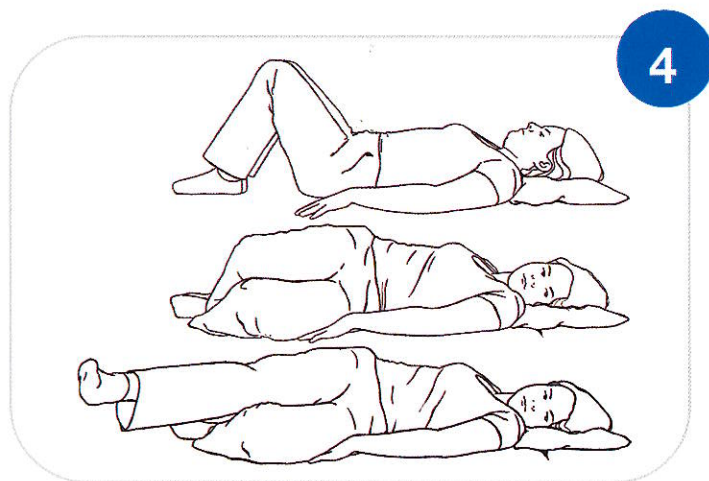
2



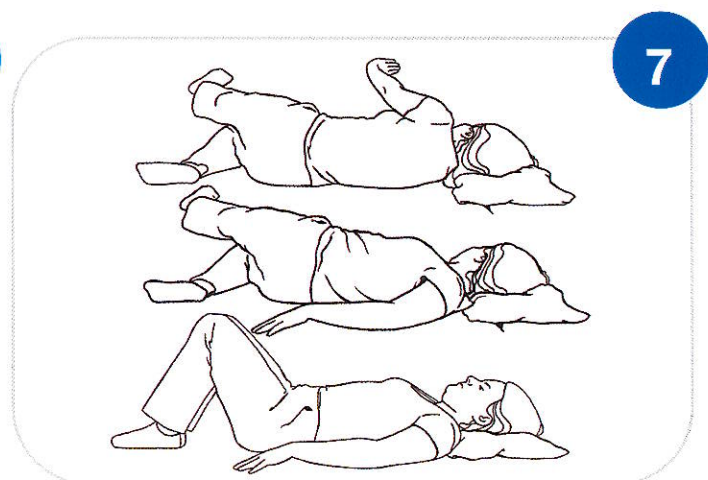
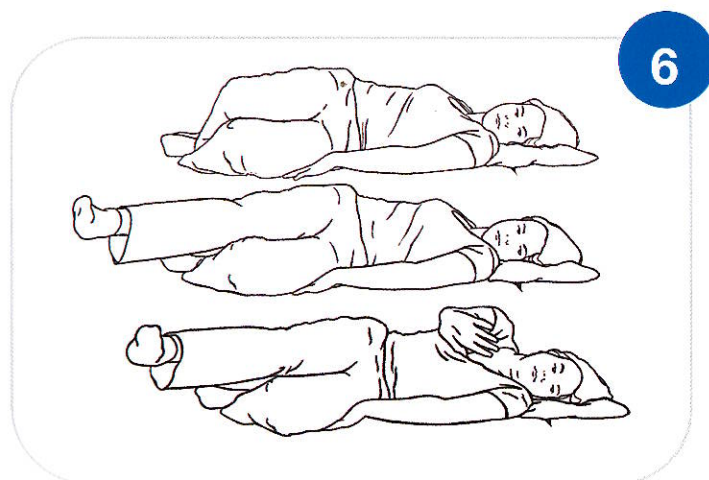
3



Mindkét lábat kidöntjük balra, fejet fordítjuk balra, megnézzük a térdet és vissza középre. Átfordítjuk jobbra, a fej szintén jobbra fordul és vissza középre. Fordulunk balra, és vissza középre, fordulunk jobbra és vissza középre.

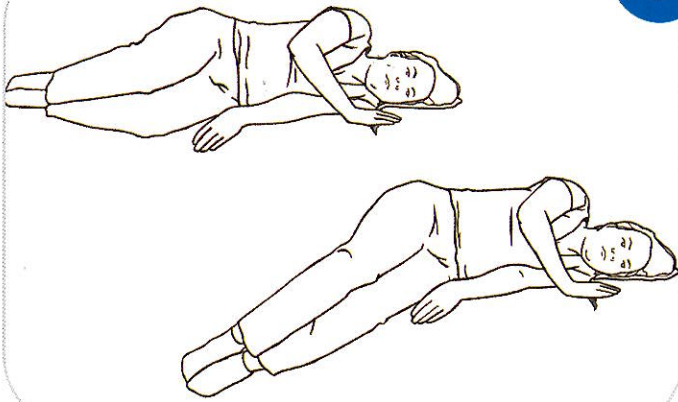


Kiegészítjük lábmunkával a következő gyakorlatot. Kidöntjük a lábat balra, nyújtjuk a jobb térdet, sarokkal nyújtózunk és vissza középre. Átfordítjuk jobbra, nyújtjuk a lábat, vissza középre. Még egyszer, fordulunk balra, nyújtózunk sarokkal, lábbal, térdel és vissza. Jobbra nyújtózunk és vissza középre.

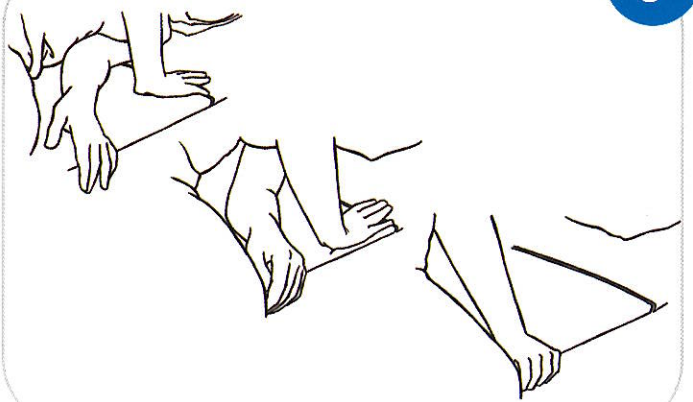


Kiegészítjük az előző gyakorlatot karmunkával. Kidöntjük a lábat balra, nyújtjuk és nyújtózunk jobb karral, tenyérrel, vissza. Másik oldalra kifordulunk, nyújtózik a láb sarokkal és a bal kar, tenyérrel. Vissza középre. Még egyet, jobbra fordulunk, nyújtózunk jobb karral és vissza középre. Átfordulunk jobbra, nyújt a bal láb, bal kar és vissza középre.

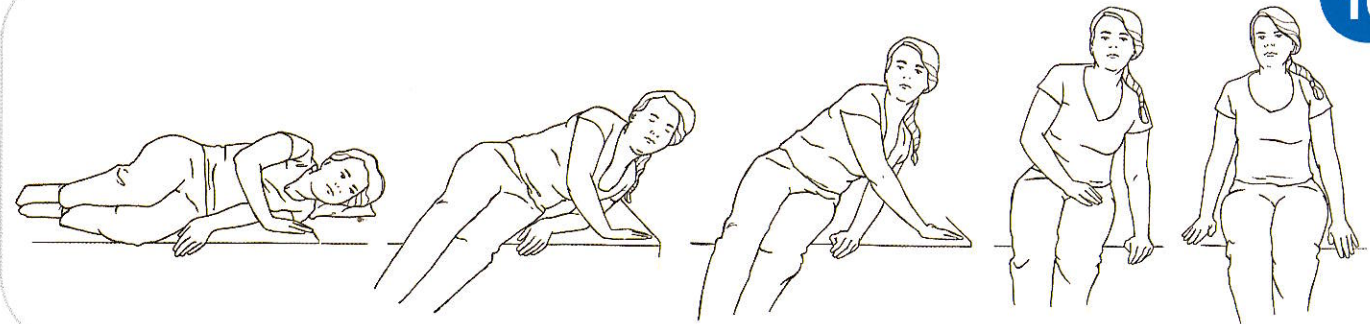
8



9



10



Felülést fogunk gyakorolni. (Elég nehezen szokott menni a betegek többségének.) Ehhez oldalra fordulunk, forduljunk a bal oldalunkra. A bal kezünket letesszük rézsút mély tartásba és megfogjuk az ágyat, a másik kezünkkel, a jobb kezünkkel az alul lévő karunk előtt támaszkodunk. Két lábat térdben hajlítjuk. Először azt fogjuk gyakorolni, hogy leengedjük a térdtől lefelé a lábszárat, leengedjük az ágyról és vissza középre helyezzük. Ha túl messze lennénk, akkor egy picit kicsúszunk az ágy szélére, hogy közelebb legyünk. Tehát leengedjük a lábszárat az ágyról és visszatesszük, még kétszer megismételjük. Leengedjük és visszatesszük, még egyszer leengedjük és visszatesszük. Leengedjük a két lábat, megemeljük a fejünket, és lendülettel föltoljuk magunkat ülésbe, majd visszafekszünk (könyöktámaszom át, visszatesszük a lábszárat, és lefekszünk). Még kétszer megismételjük az ülést, felülünk és vissza leengedjük magunkat, felülünk és maradunk ülve.

SZÉKEN ÜLVE

26

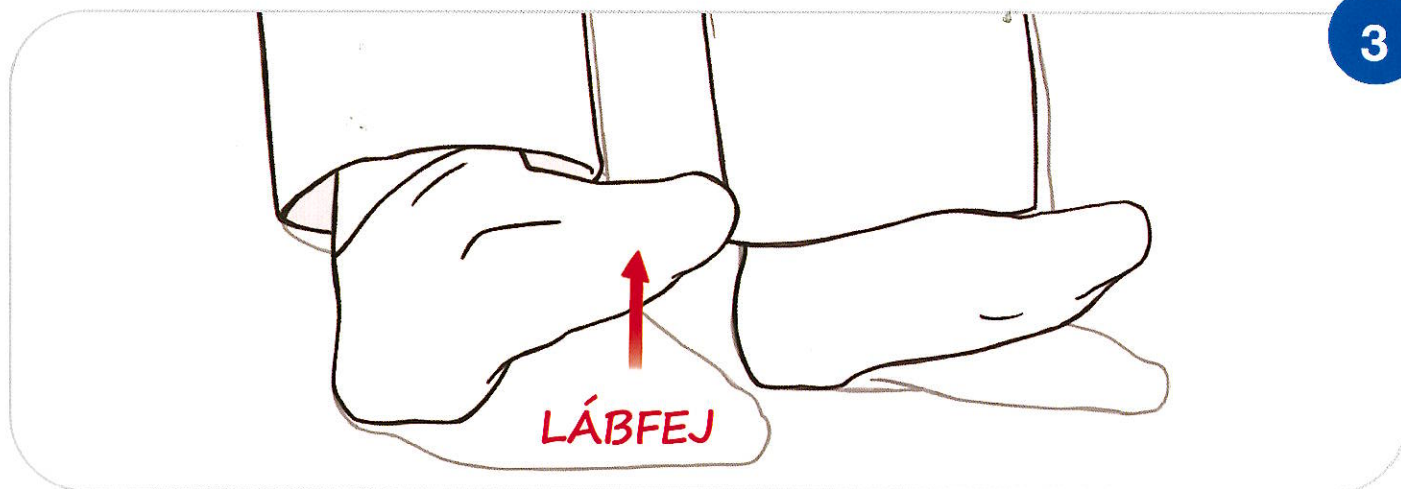


A következő gyakorlatokat ülve végezzük, ehhez egy kemény támlájú, megfelelő ülőmagasságú, stabil székre lesz szükségünk és egy kézben jól fogható labdára.



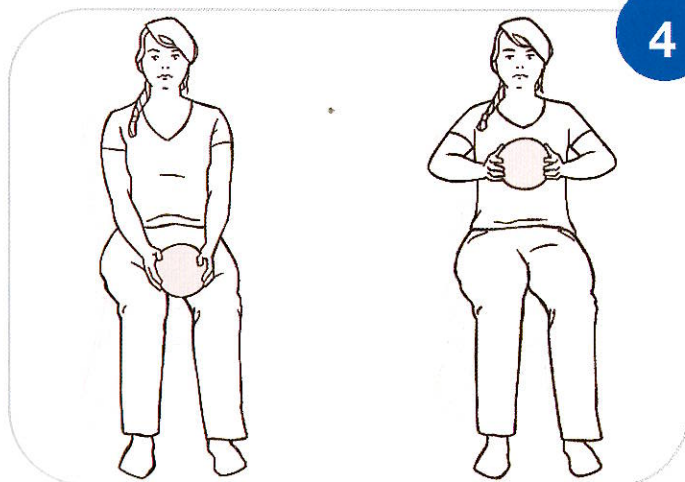
Leülünk a székre, a labdát behelyezzük a két térd közé. Úgy helyezkedünk el, hogy talpunk a talajon legyen, a comb körülbelül félig legyen alátámasztva az ülőfelületen, fejtetővel nyújtózunk, állunkat behúzzuk. Tartáskorrekcióval fogjuk kezdeni a tornát. Tehát belenyomjuk a talpunkat a talajba, fejtetővel nyújtózunk, vállakat lehúzzuk, hasat behúzzuk, hasizmokat, farizmokat, ha tudjuk, megfeszítjük, (összeszorítjuk). Igyekszünk nem túlhomorítani a gerincet és vissza elengedjük. Megint belenyomjuk a talpakat, fejtetővel nyújtózunk és vissza lazítunk. Megint nyújtózunk és lazítunk. Még egyszer nyújtózunk és lazítunk. A további gyakorlatokhoz is igyekszünk ezt a testhelyzetet megtartani.

3

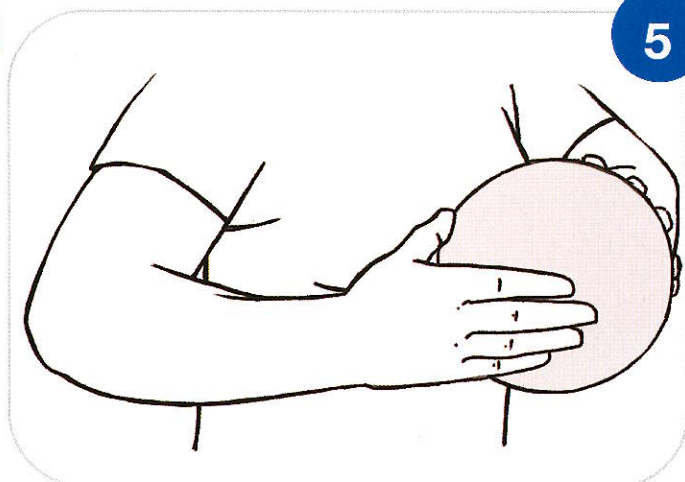


Mindkét lábfejet megemeljük és vissza letesszük. Megemeljük és letesszük. Megemeljük, letesszük. Emeljük és letesszük.

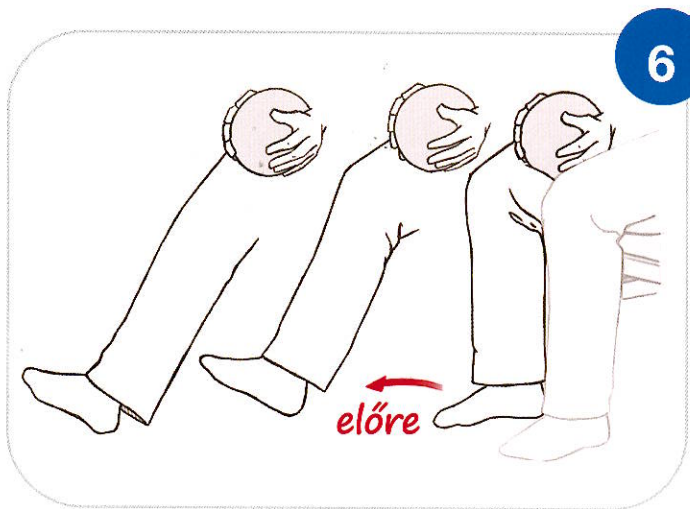
4



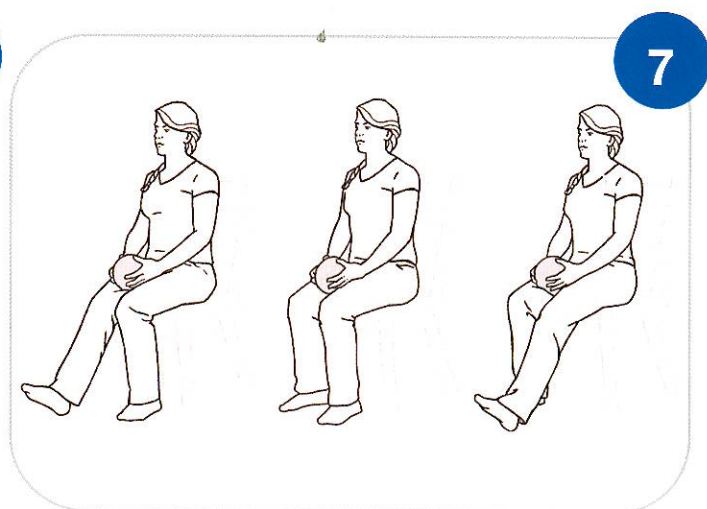
5



Kivesszük a labdát a térdünk közül. Hátrahúzzuk a könyökünket, zárjuk a lapockánkat, majd megérintjük a labdával a térdünket. Hátrahúzzuk a könyökünket, fejtetővel nyújtózunk, nem homorítjuk túl a gerincet és vissza még egyszer, hátrahúzzuk és kinyújtjuk. Összekapcsoljuk az előző két feladatot. Hátrahúzzuk a kart, megemeljük a lábfejet és vissza, még egyszer hátrahúzzuk és vissza letesszük a kezünket a combunkra.

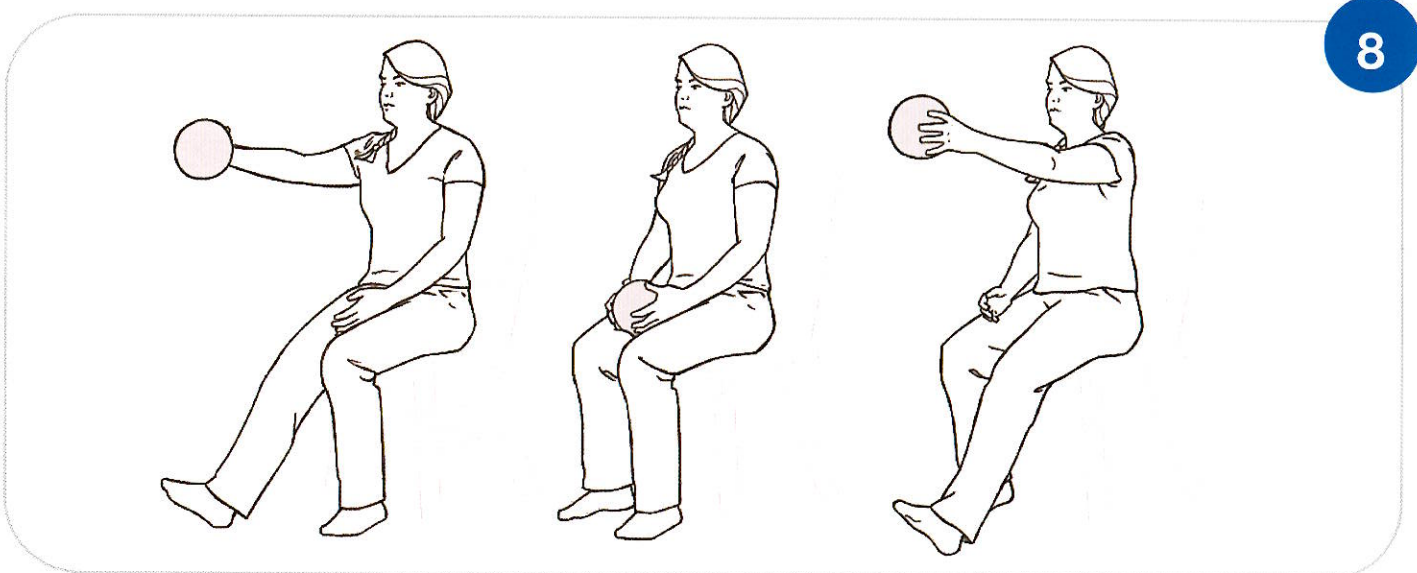


6



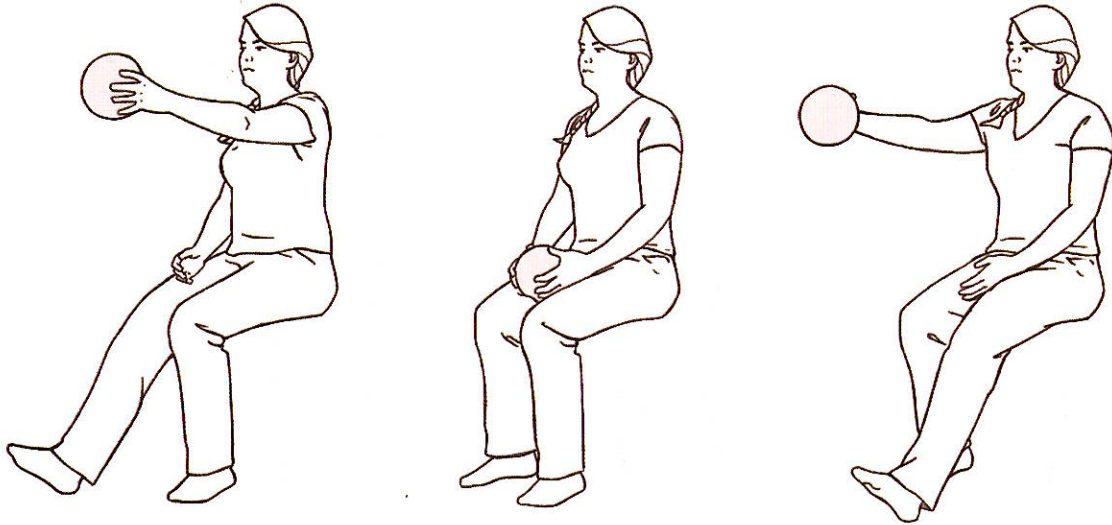
7

Jobb sarkunkat előretesszük és vissza. Másik oldalon és vissza. Jobb sarok előre kerül, lábfejet megemeljük, Bal, vissza. Jobb, vissza. Bal és középre.

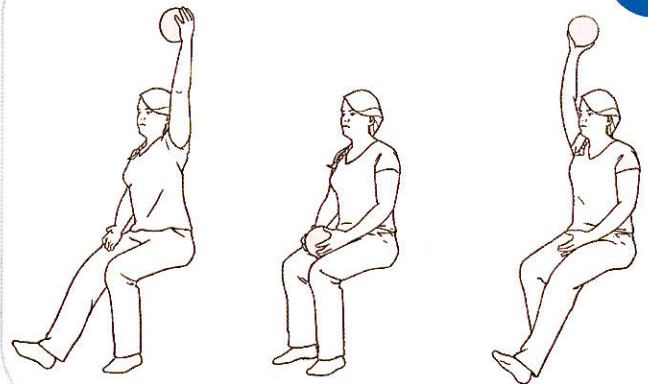
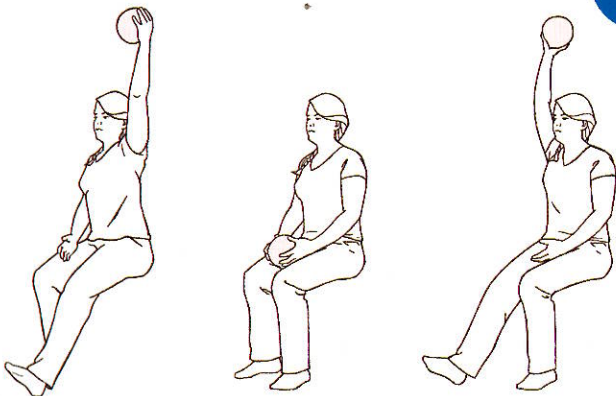


8

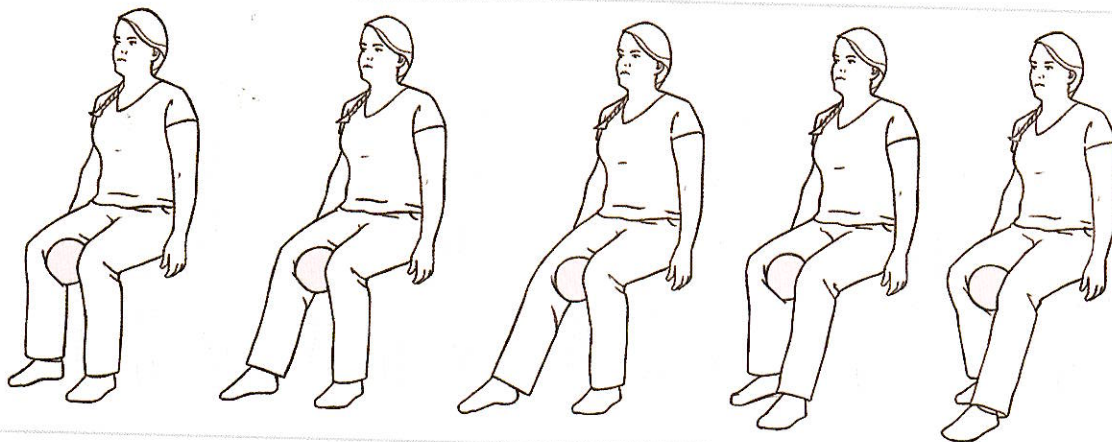
Jobb sarok előre kerül magunk elé, megnyújtjuk a kart és vissza, bal kart nyújtjuk, vissza. Nyújtózunk labdával, közben tartjuk a törzset. Bal oldal és vissza. Jobb, vissza. Bal, vissza. Jobb, vissza. Bal és középre. Megismételjük a gyakorlatot ellentétes karral, lábbal. Bal kar és jobb láb, jobb kar és bal láb.



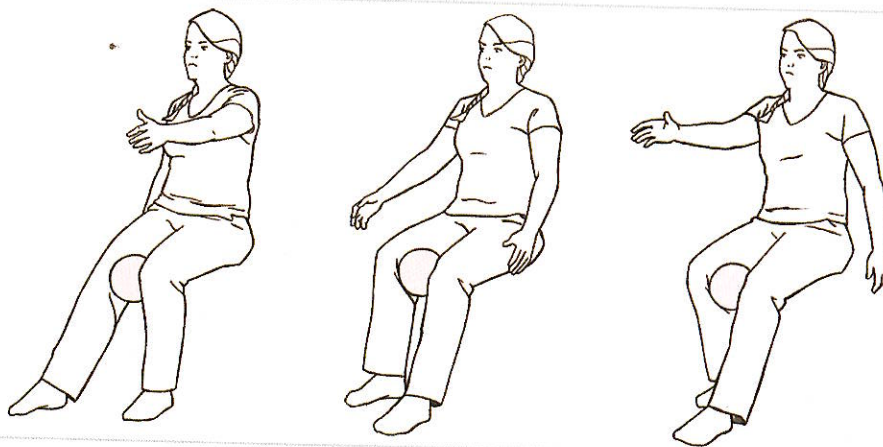
Megismételjük a gyakorlatot ellentétes karral, lábbal. Bal kar és jobb láb, jobb kar és bal láb.



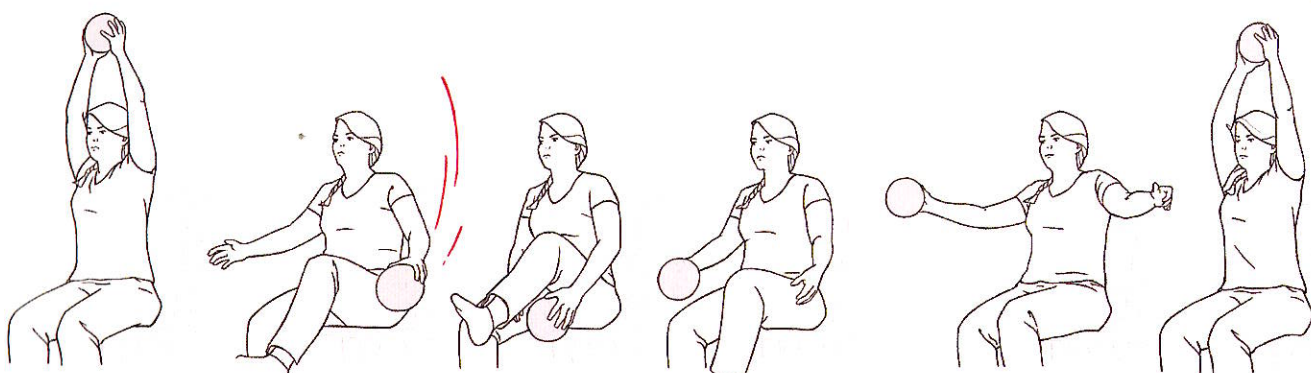
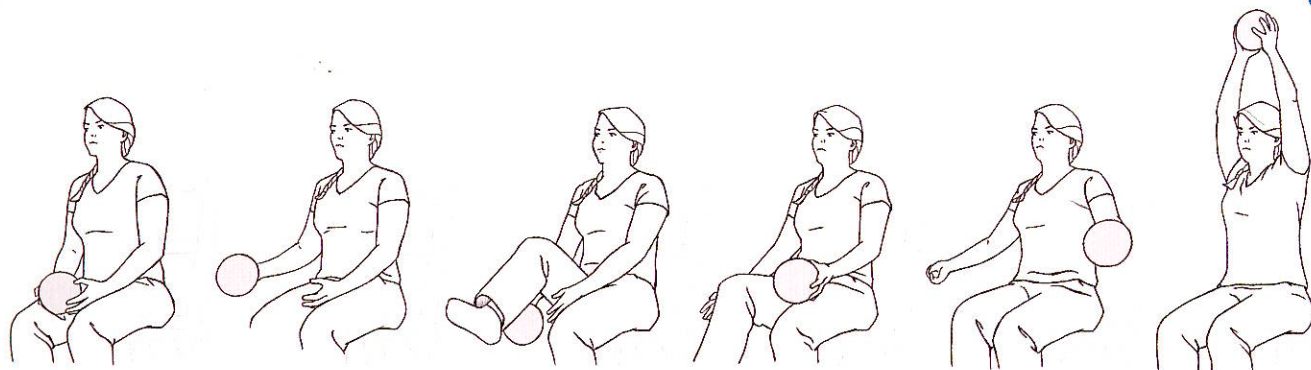
Előre kerül a sarok, fölnyújtózunk fül mellé, magastartásba nyújtózunk a labdával és vissza letesszük a kart. Ugyanez a másik oldalon és vissza le. Jobb oldal, vissza. Bal oldal, vissza, jobb oldal, vissza, bal és le. Jobb, le. Bal, le, még egyet-egyét mind a két oldalra, vissza föl és le. Megismételjük a gyakorlatot ellentétes karral, lábbal. Bal kar és jobb láb, jobb kar és bal láb.



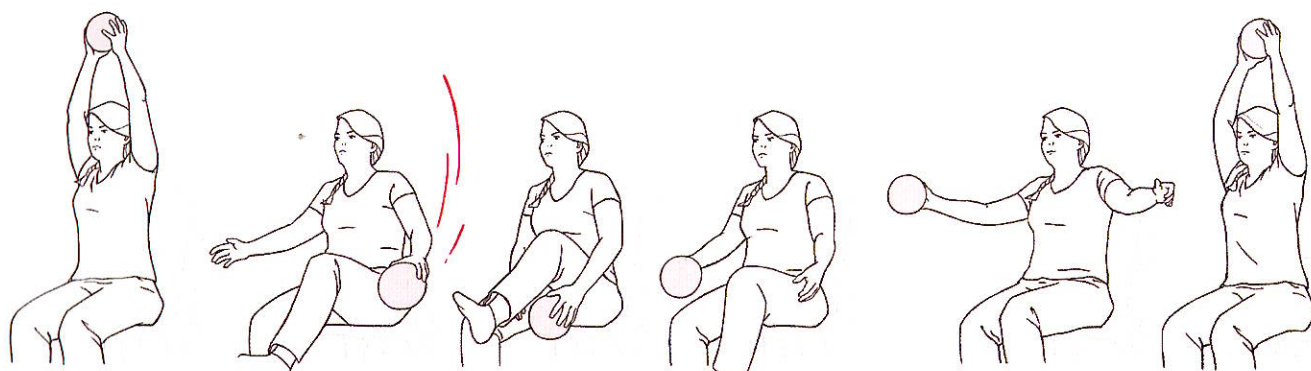
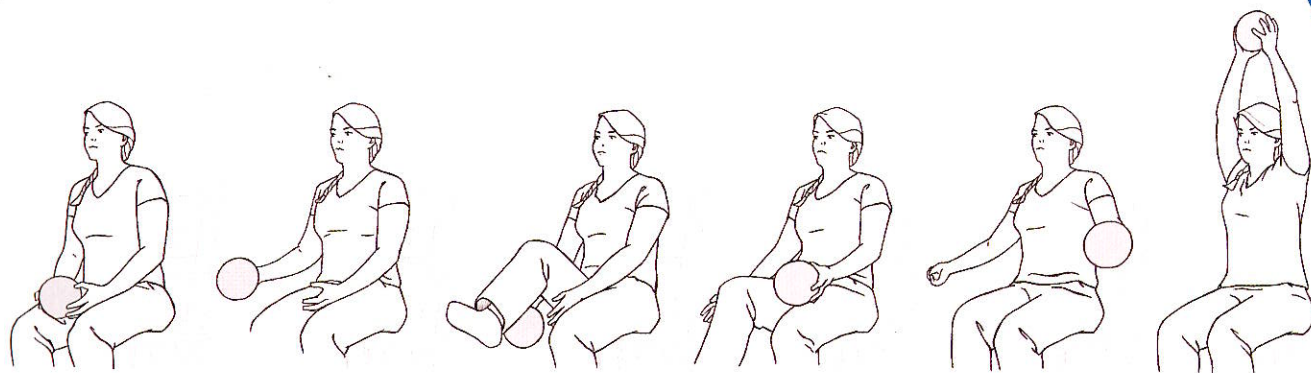
A labdát helyezük a két térd közé, mert most nem lesz rá szükségünk. Két kar lent van a test mellett, lazán. Jobb lábat, talpat előre csúsztatjuk, és aztán megcseréljük az oldalt. Csúsztatjuk a jobbat és váltjuk, folyamatosan csúsztatjuk a lábakat, váltva! Egyik, másik, egyik, másik, csere, csere, csere, csere, csere, csere és megállunk középen.



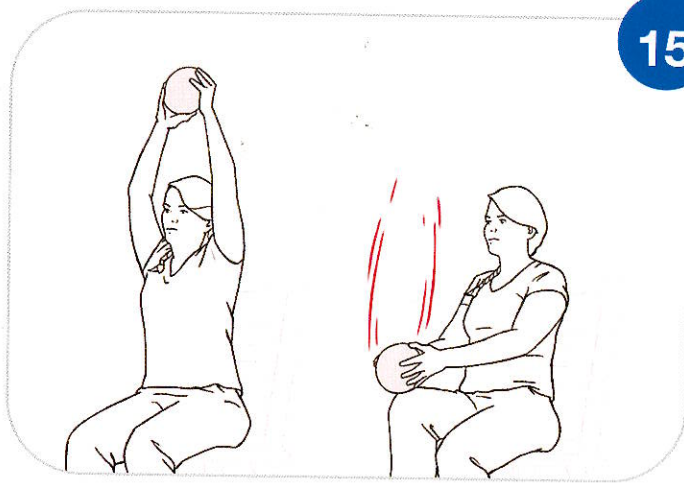
Hozzávesszük a kart, jobb lábat előre csúsztatjuk, bal kart lazán picit megemeljük előre és folyamatosan cseréljük a karok-lábak helyzetét. Csere, csere, csere, csere, csere, csere... Ha nem menne a csúsztatás, lábunk alá helyezhetünk valami csúsztatható anyagot (például egy kisebb törölközőt), amivel könnyebbé tehető ez a mozdulat. Csere, csere, csere, csere, csere, csere, csere, csere, csere és megállunk.



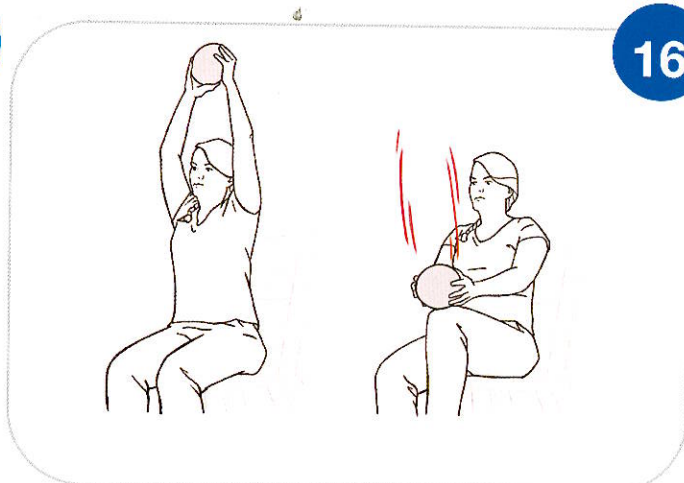
Jobb kézben van a labda, felemeljük a térdünket, alul átadjuk a labdát a térd alatt, megemeljük mind a két kart magastartásba, összeérintjük, a labdát megfognuk. Balról folytatjuk a mozdulatot, balról átadjuk a labdát, megemeljük a két kart, jobbról adjuk át a labdát a láb alatt és vissza, balról adom át a labdát kívülről és vissza, jobbról adom át és vissza, tartásomra ügyelek, hogy túlságosan ne dőljek hátra, vissza. Megint lent és fönt, balról és vissza, és még egyet jobbról, vissza, balról és fönt megállunk középen.



Jobb kézben van a labda, felemeljük a térdünket, alul átadjuk a labdát a térd alatt, megemeljük mind a két kart magastartásba, összeérintjük, a labdát megfogjuk. Balról folytatjuk a mozgulatót, balról átadjuk a labdát, megemeljük a két kart, jobbról adjuk át a labdát a láb alatt és vissza, balról adom át a labdát kívülről és vissza, jobbról adom át és vissza, tartásomra ügyelek, hogy túlságosan ne dőljek hátra, vissza. Megint lent és fönt, balról és vissza, és még egyet jobbról, vissza, balról és fönt megállunk középen.

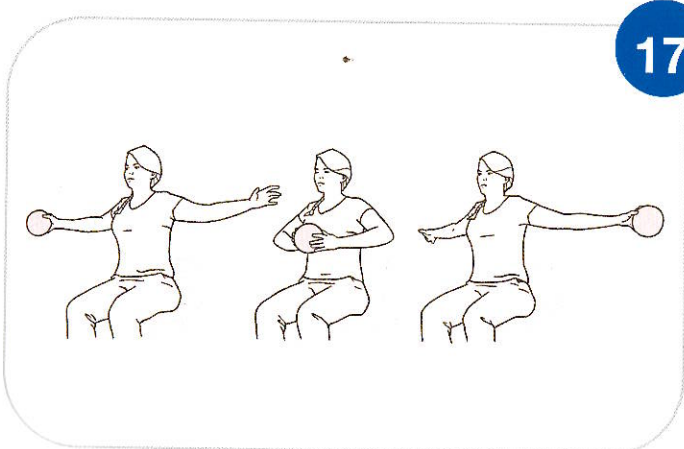


15

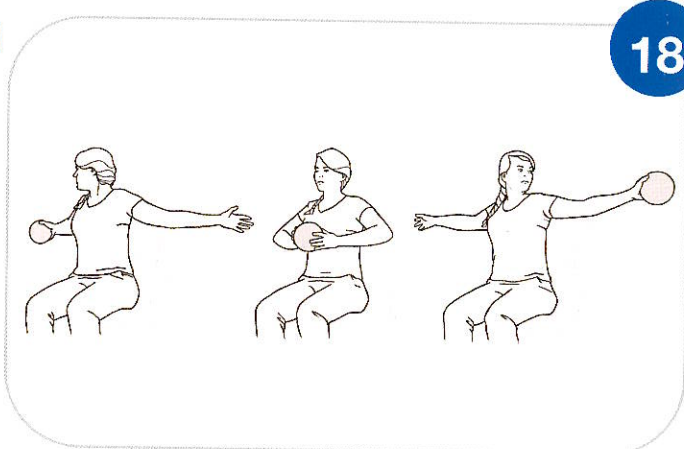


16

A labdát lehozzuk, a térdünket fölhúzzuk és összeérintjük a labdával, majd megemeljük magasba. Bal térdet megemeljük, megérintjük a labdával és vissza fölnyújtjuk a magasba. Jobb térdet érint és vissza föl, bal térdet érint és föl, jobb térdet érint és föl, még egyszer bal térdet érint, föl és lehozzuk mellmagasságba a labdát.



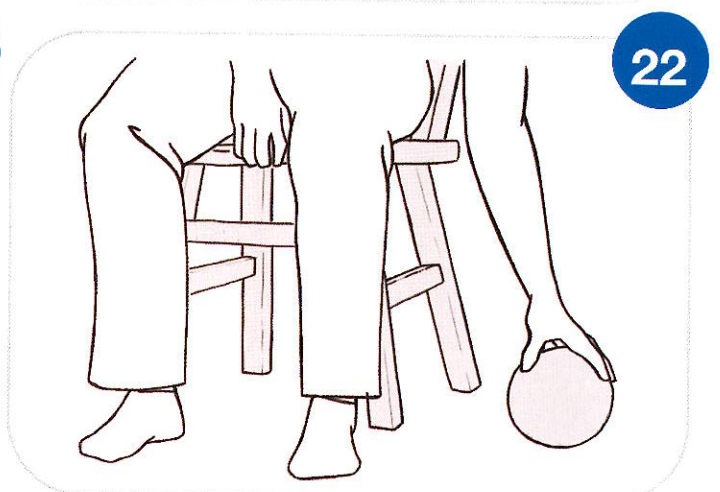
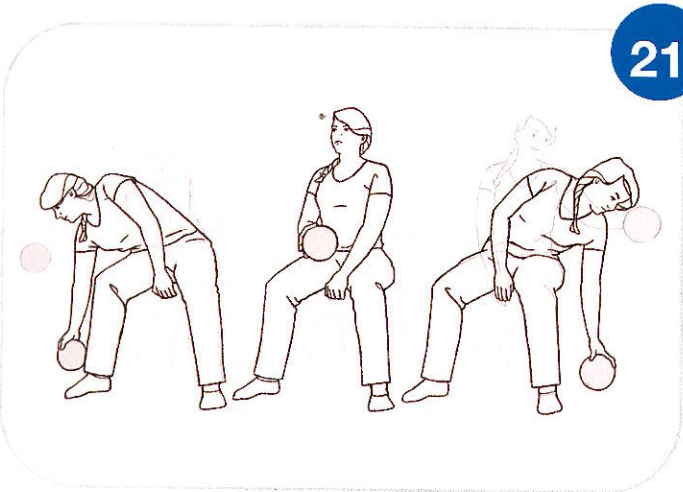
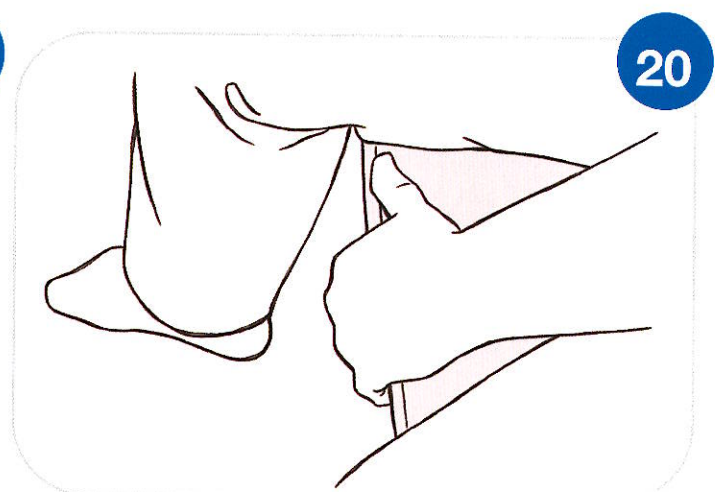
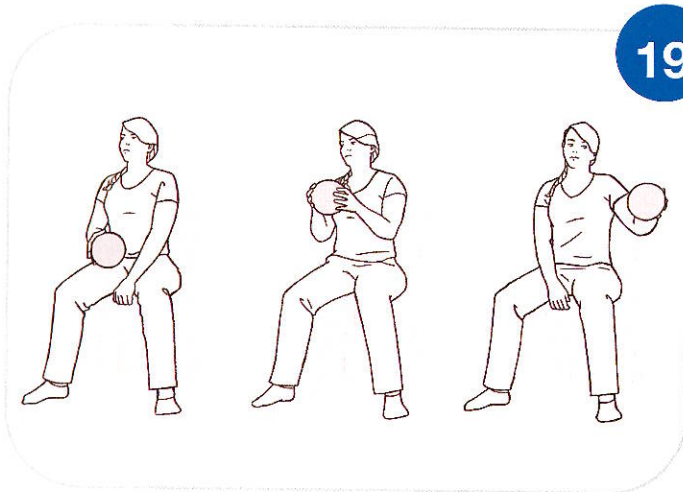
17



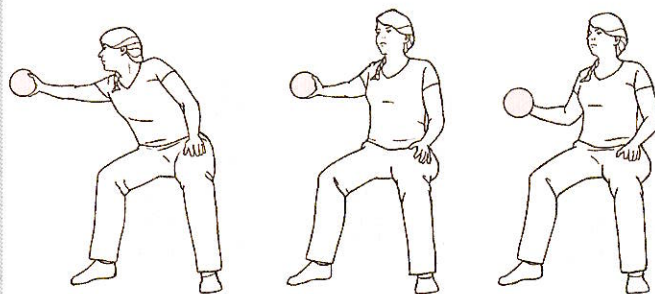
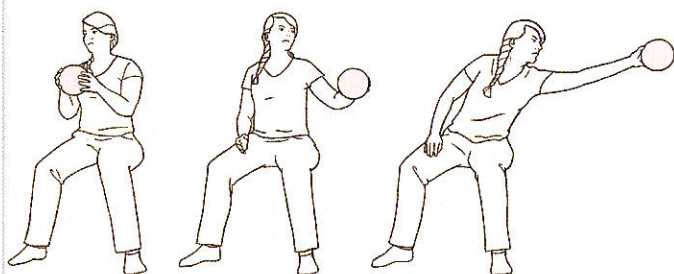
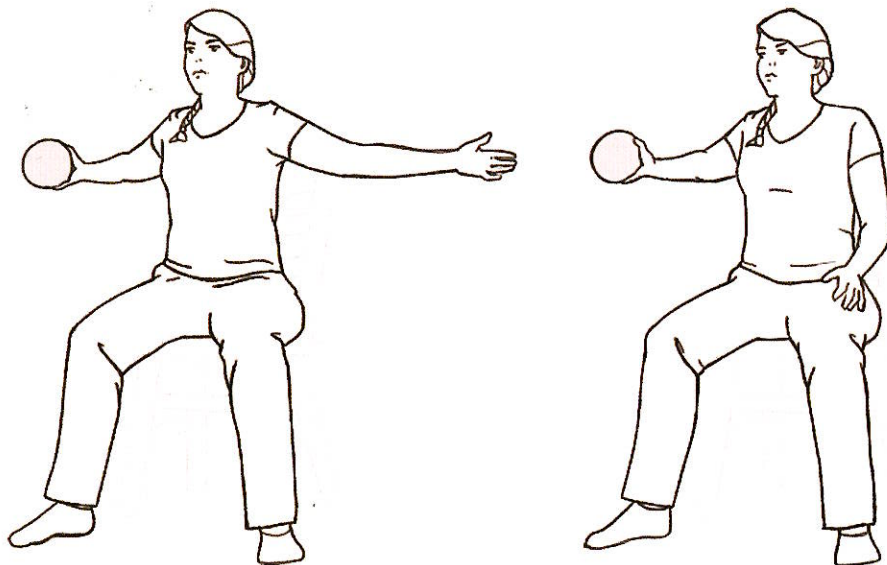
18

Könyökünket oldalra kivisszük, mind a két kart kinyújtjuk, jobbra visszük a labdát majd elől átadjuk, balra, átadjuk és vissza, jobbra átadjuk és vissza, balra visszük a labdát és vissza, jobbra fordítjuk a fejet ránézünk a labdára, és vissza középre, balra fordítjuk és vissza, jobbra, ránézek a labdára, tartom a törzsemet, nem homorítok, még egyszer balra, középén és letesszük a labdát a combra.

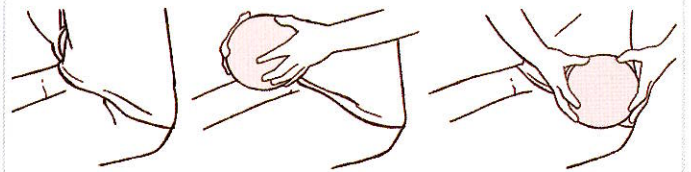
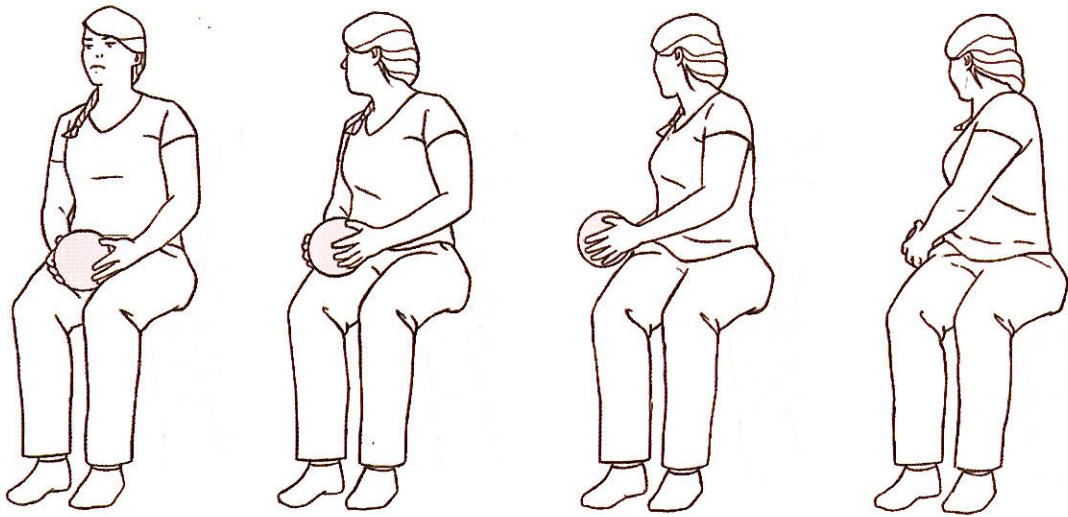
A következő gyakorlatokkal az esés megelőzését segítjük elő, illetve nagyon sok fordulást fogunk gyakorolni, amivel oldjuk a törzsnek és a gerincnek a merevségét.



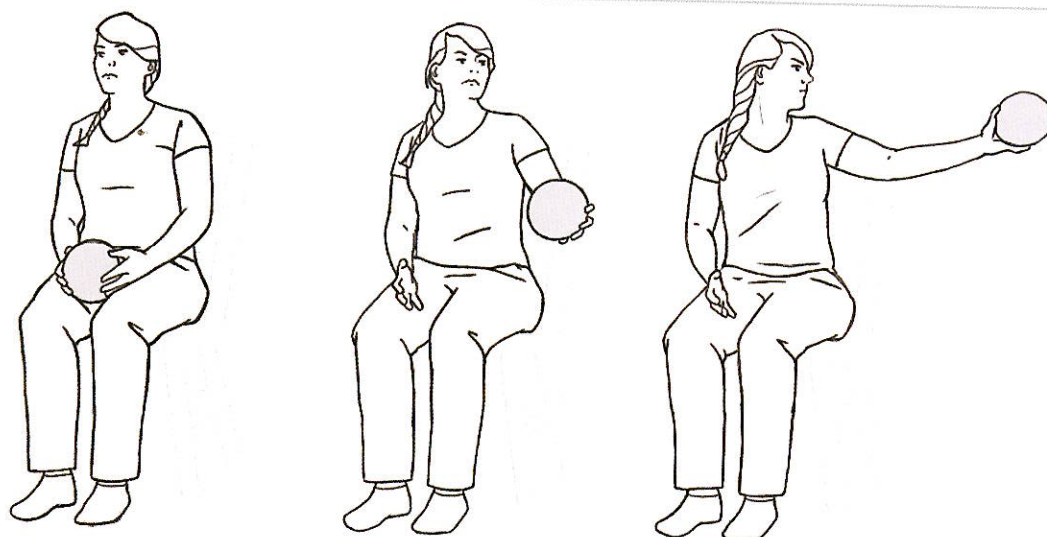
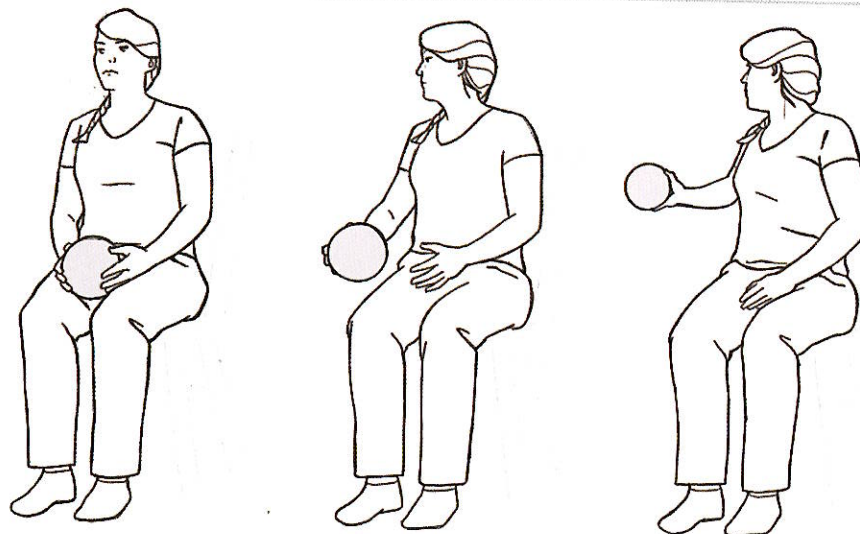
Jobb kézben van a labda, jó nagy terpeszben ülünk, bal kezünkkel elől támaszkodunk a két comb között és oldalra hajolunk, szinte leérintjük a labdát a talajra, és vissza középre, átadjuk a labdát a másik kézbe. Másik oldalon kapaszkodunk középen és oldalra hajolunk vissza, jobb karral nyújtózunk oldalra és vissza, bal karral nyújtózunk oldalra és vissza, jobb karral nyújtózunk és vissza, bal karral és középre.



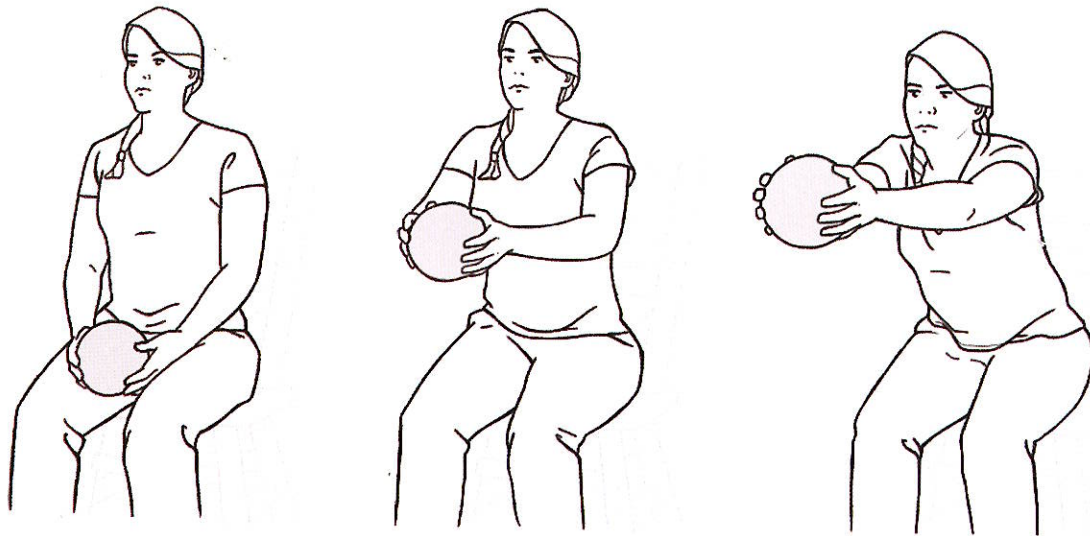
Jobb kézben van a labda, oldalsó középtartásba visszük a jobb karunkat, megnyújtózunk oldalra, és vissza középre átadjuk a labdát, másik oldalra nyújtózunk – rávisszük a testsúlyt – és vissza, megint jobbra nyújtózunk és vissza, balra nyújtózunk, vissza, még egyszer jobbra és vissza, balra, és egy utolsót, jobbra, vissza, balra és középre.



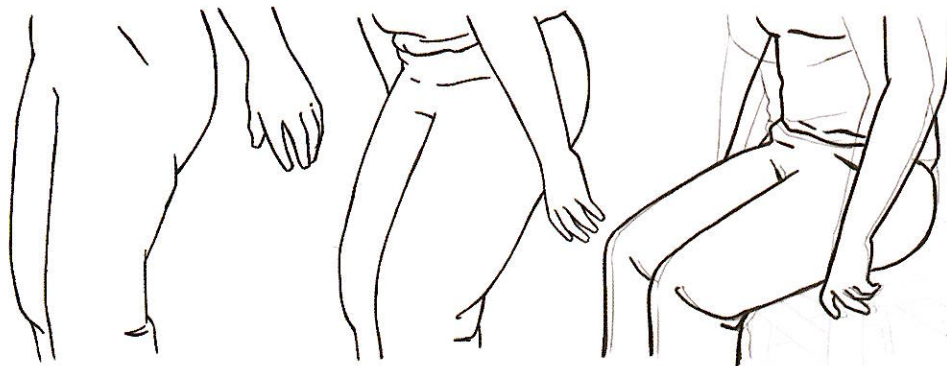
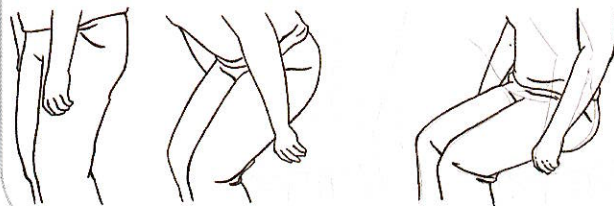
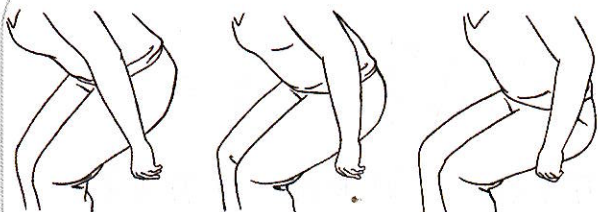
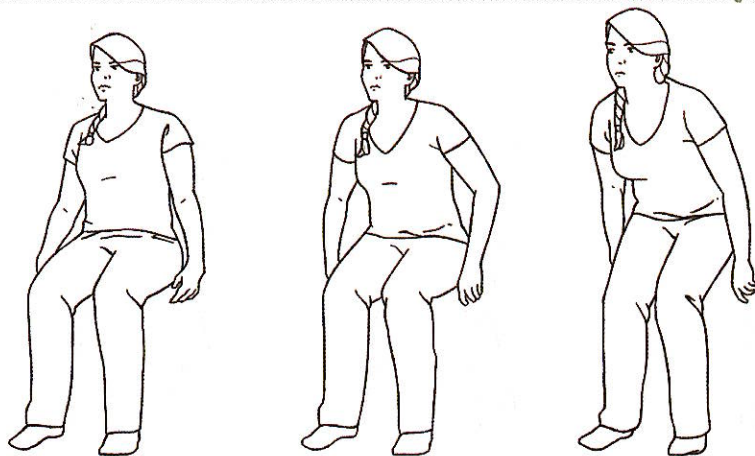
Két kézben van a labda, picit zárjuk a lábakat. Elfordulunk egyenes törzsszel jobbra, megérintjük a labdával a csípőnket és visszahozzuk középre a labdát. Átfordulunk balra, fejjel is követjük a mozdulatot és vissza középre. Fordulunk jobbra és vissza középre, balra és vissza középre.

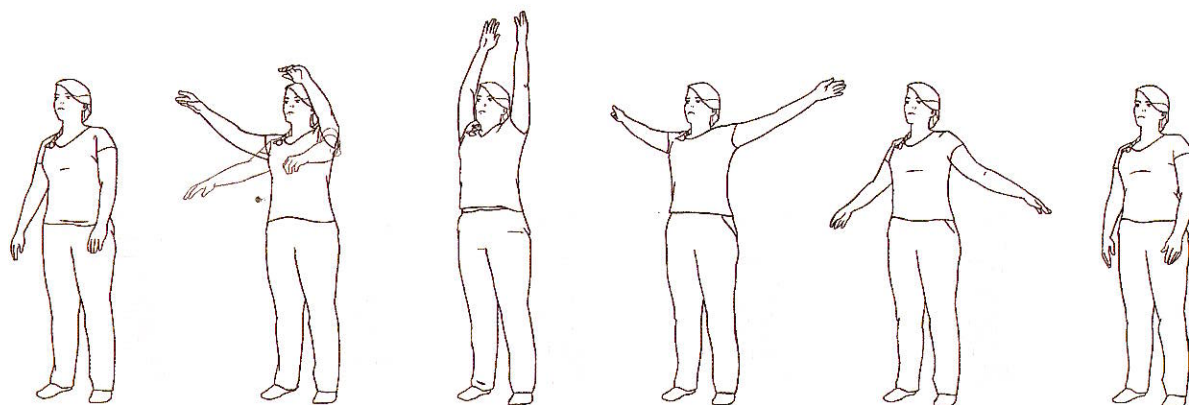
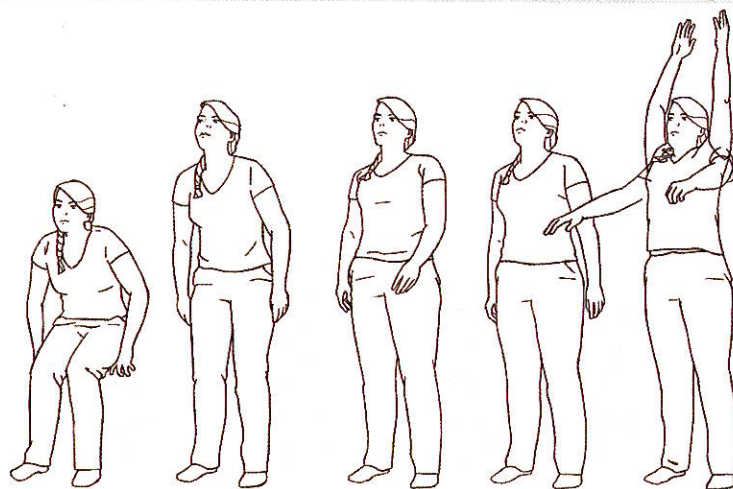


Jobb kézben van a labda, elfordulunk jobbra, és vissza középre, átadjuk a labdát, fordulunk balra, test mögé visszük a kart és vissza, fordul jobbra és vissza, még egyszer balra és vissza középre.



Két kézben van a labda, előre dőlünk, emeljük a fejünket, miközben a két kart előre nyújtjuk mell magasságba és vissza középre, kiegyenesedünk. Előrenyújtjuk a labdát, mintha át akarnánk adni valakinek és vissza középre. Megint előre nyújtjuk és vissza középre. Még egyszer előrenyújtjuk és vissza középre.

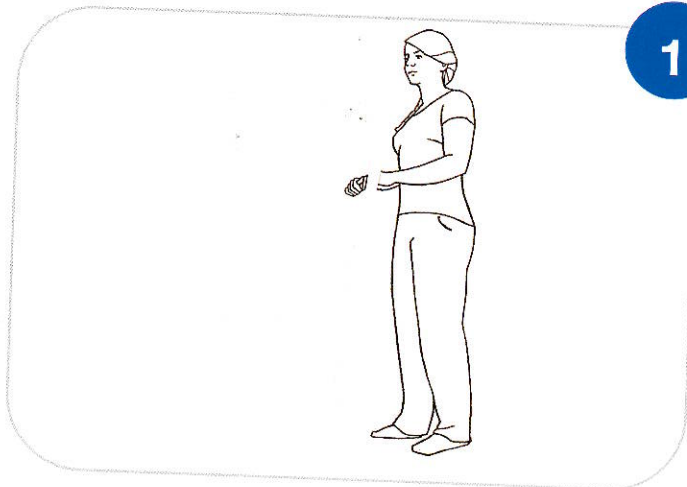




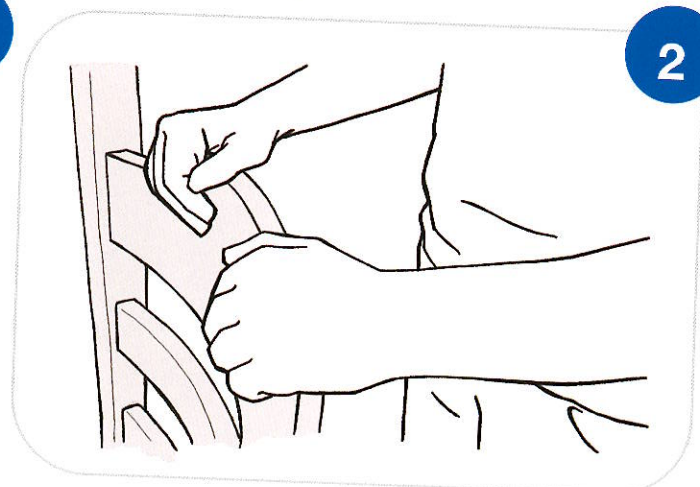
Felállást gyakorlunk. Megemelkedünk háromszor, egy, kettő, három, negyedikre felállunk, megtartjuk, megnyújtózunk mind a két karral, fül mellé lehozzuk a két kart test mellé. Megnézzük magunk mögött a széket, hátratuljuk a medencét, karral megpróbálunk megkapaszkodni, leülünk. Még egyszer, egy, két, há' és hopp! Megnyújtózunk fül mellé, oldalon át leengedjük a kart, medencét hátratuljuk, megkapaszkodunk és leülünk. Még egyszer, előredől. Egyszer, kétszer, háromszor, negyedikre feláll, hopp, megtartjuk, megnyújtózunk fül mellé magastartásba, oldalon át leengedjük a kart, nem sietünk, hátra toljuk a medencét, hátra visszük a kart, megpróbáljuk megkeresni a szék támláját, leülünk, kiegyenesedünk.

ÁLLÓ- GYAKORLATOK

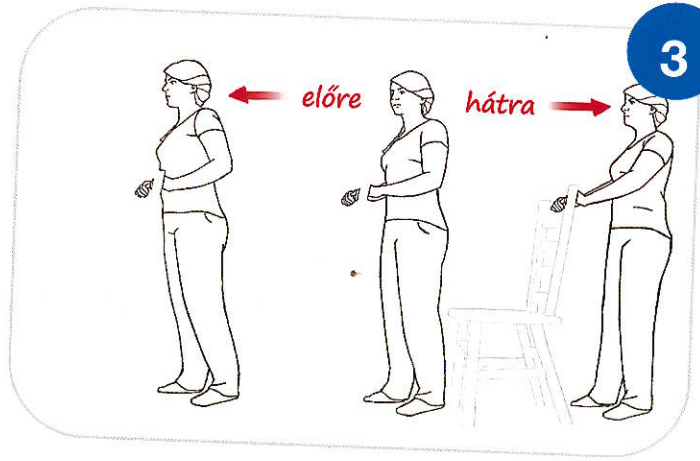
42



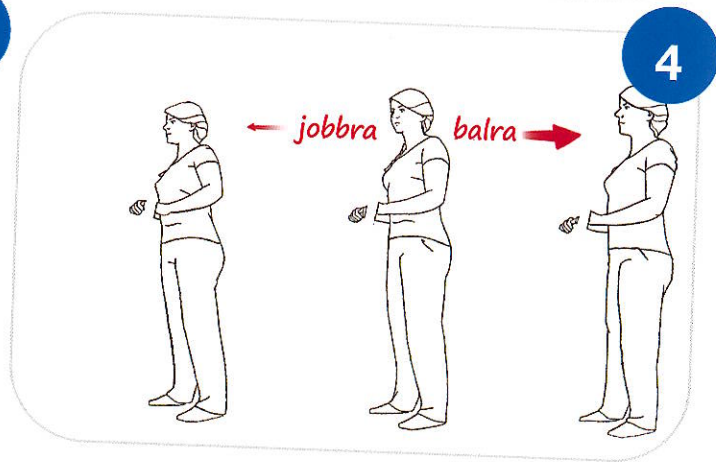
1



2

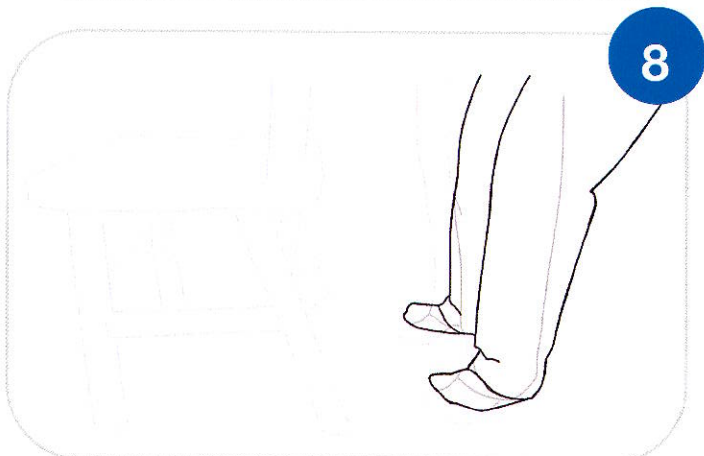
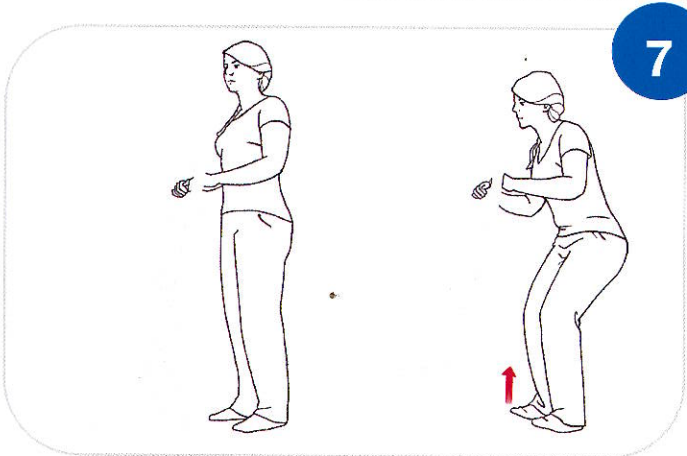
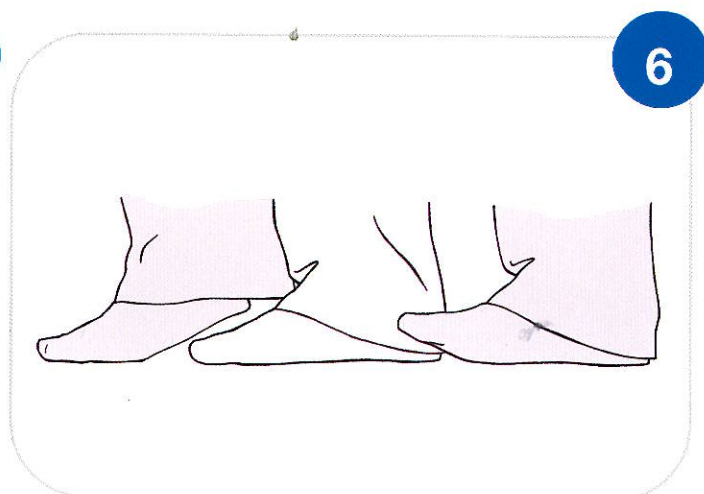
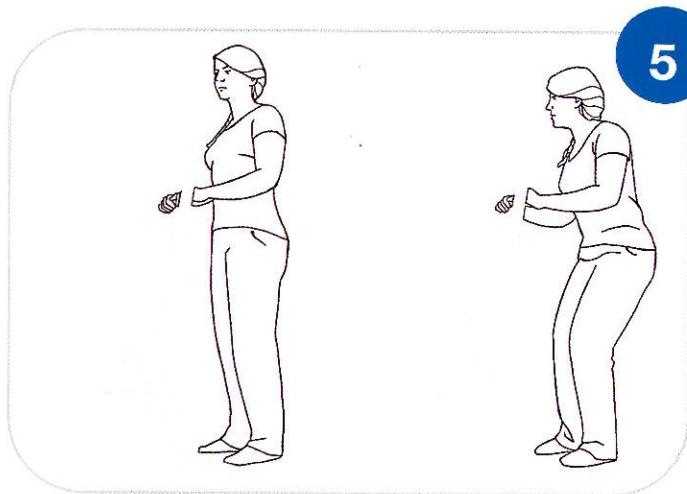


3



4

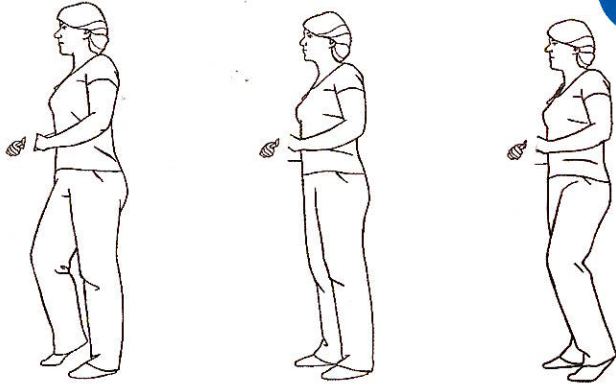
A következő gyakorlatokat állva fogjuk végezni. A szék mögé állunk, két kézzel megkapaszkoztunk a szék támlájában. Lábunk csípőszéles terpeszben helyezkedik el, párhuzamos lábtartással. Gerincet egyenesítjük, fejtetővel nyújtózunk. Testsúlyáthelyezést fogunk végezni. Előre visszük a testsúlyt a lábujjak irányába, és vissza középre. Hátravisszük a sarkak irányába és a testsúlyt, jobbra visszük a testsúlyt, középre, balra visszük a testsúlyt és vissza középre. Oldalra visszük a testsúlyt, jobbra visszük a testsúlyt, középre, balra, és középre. Összekötjük az előző kettőt, jobbra indítunk, jobbra visszük a testsúlyt, utána onnan át hátra, aztán oldalra, balra, és vissza előre, megint jobbra indít, jobbra, hátra és tulajdonképpen egy kört rajzolunk le, előre. A másik irányba, balra kezd, hátra, jobbra, és középre, még egyszer balra, hátra, középre, és megállunk.



Hátratóljuk a medencét, behajlítjuk a két térdet, hátravisszük a testsúlyt a sarkak irányába. Picit mélyebbre guggolhatunk, aztán kinyújtjuk a térdet, kiegyenesedünk és lábujjhegyre emelkedünk. Hátravisszük a testsúlyt a sarkak irányába és előre föl. Picit lehet lazábban, gördülékenyebben. Föl és hátra le, föl és egy ilyen hintázásnak kell lennie belőle, hogyha jól csináljuk. Föl, hátra, föl és megállunk középen.

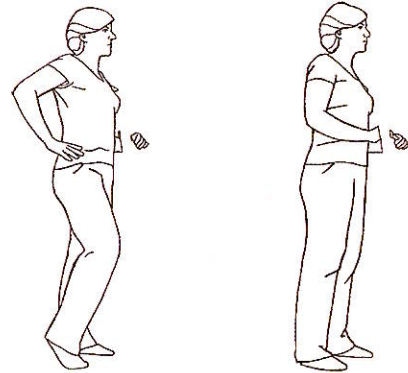
STABIL SZÉK MÖGÖTT ÁLLVA!

9



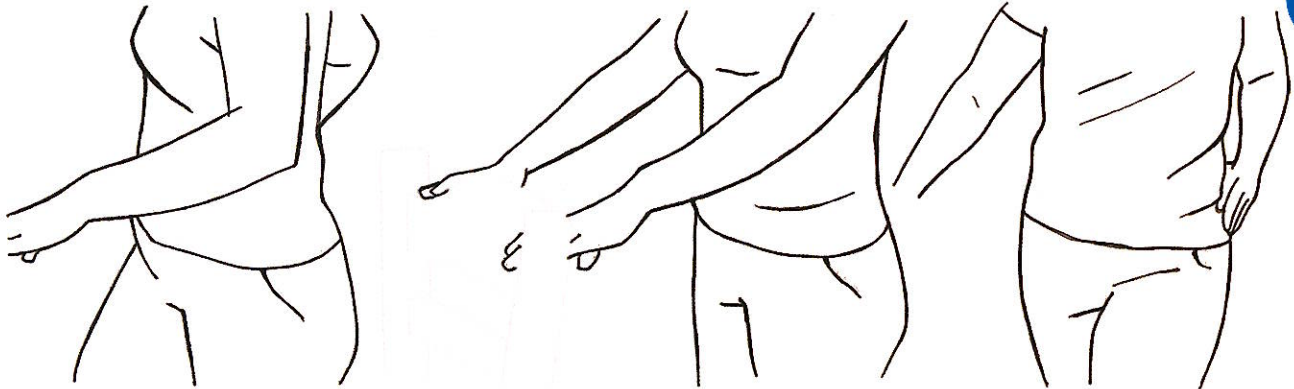
Megemeljük a jobb sarkat, térdet behajlítjuk, és vissza letesszük, kinyújtjuk a térdet. Bal sarkat emeljük meg, térdet hajlítjuk, nyújtjuk. Jobb sarok és vissza, bal és vissza, jobb, vissza, bal és közép.

10



Jobb sarkunkat megemeljük és a jobb kezet csípőre tesszük, majd visszahelyezzük a székre. Bal oldalon ugyanez, és vissza középre. Jobb láb és vissza, bal és vissza, jobb, vissza, bal és közép.

11

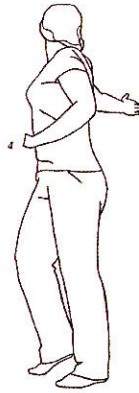


Jobb kezet csípőre tesszük, térdet behajlítjuk, kifordulunk jobbra. A fejet is fordítjuk jobbra, és vissza középre. Bal oldalon ugyanez és vissza középre. Jobbra és vissza, balra, vissza. Jobbra, vissza, balra és középre.

12



13

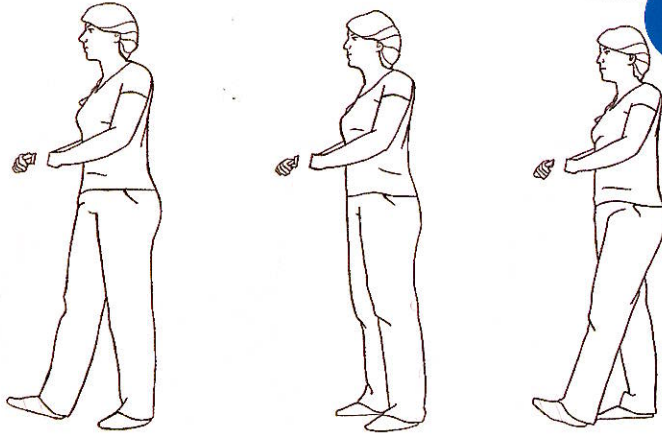


14



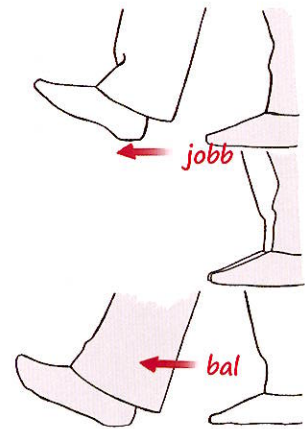
Jobb térdet megint emeljük, hajlítjuk a térdet, emeljük a sarkunkat, kifordulunk, karral oldalsó középtartásba nyújtózunk, a fejet fordítjuk jobbra. Megint bal oldalra fordítjuk a kart és vissza középre, jobb oldalra és vissza középre, bal oldalra, vissza, jobb oldalra, vissza, bal oldalra, jobb oldalra, vissza, bal és középen megállunk.

15



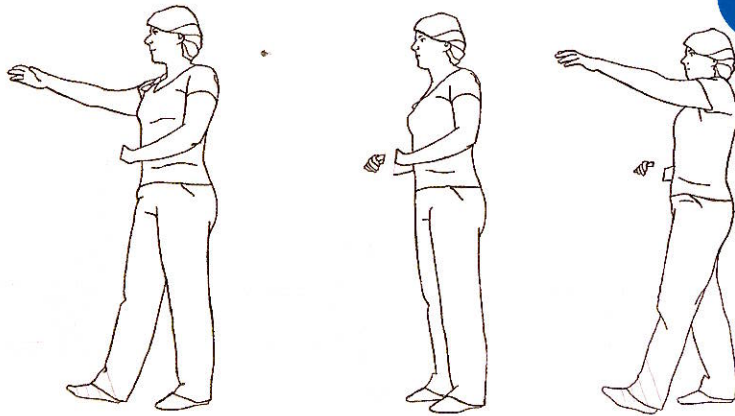
Jobb sarkunkat előre helyezzük a szék irányába és vissza a másik láb mellé, bal sarkat tesszük előre és vissza középre. Jobb sarkat tesszük előre, balat vissza, jobbat, vissza, balat és középre.

16



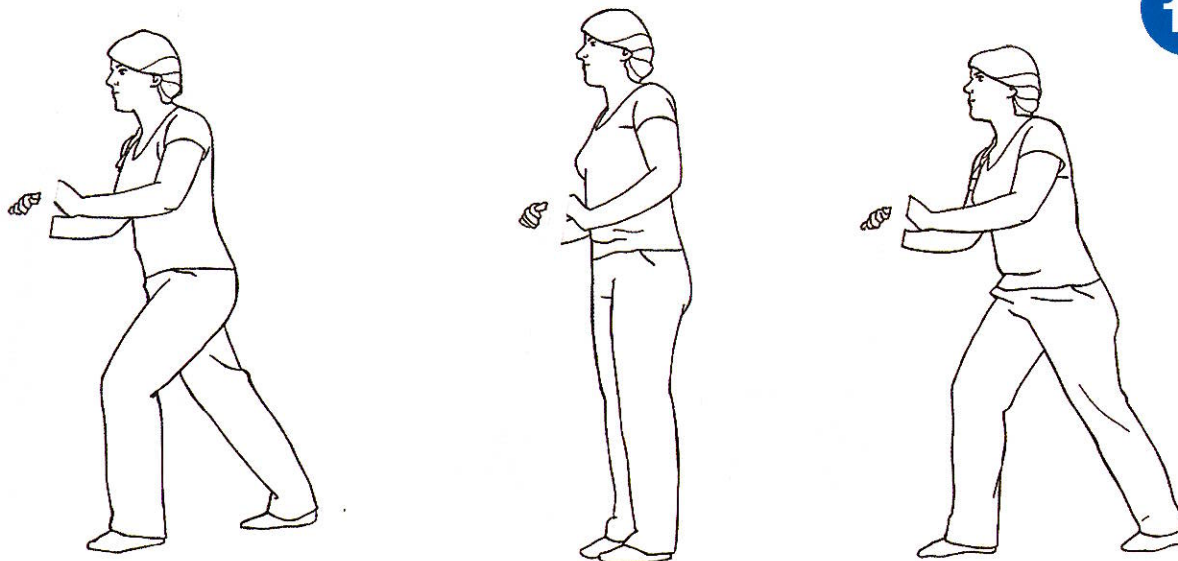
Picit hátrébb lépünk a széktől, egy nagyon picit, jobb sarkat előre helyezzük, rálépünk, a bal láb sarka megemelkedik, aztán hátra, hintázni fogunk és hátra. Itt a betegek azzal szokták elrontani, hogy mind a két lábat emelik egyszerre, holott az elől lévő lábnak csak a lábfeje emelkedik, hátul pedig csak a sarok. Hátra, előre, hátra, előre, hátra, és zár. Másik lábat tesszük előre, bal láb sarkát, előre a testsúly és hátra, megint előre és hátra, előre, hátra, előre, hátra, előre, hátra. Hátra zárjuk a lábat, a bal láb a jobb mellé.

17

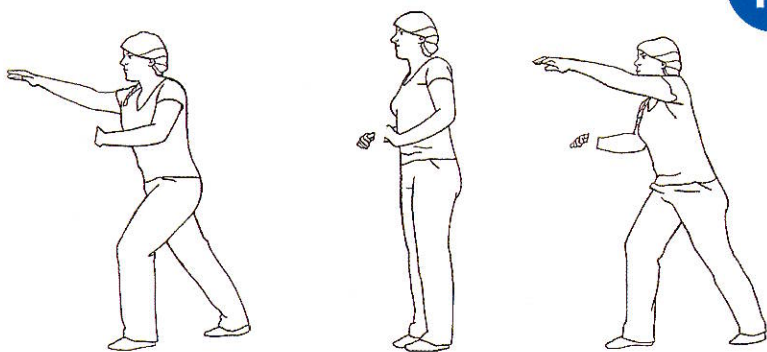


Jobb sarok előre kerül, lendítjük a jobb kart előre mellmagasságba és vissza középre, ugyanez bal oldalon és vissza középre. Jobb kar, jobb láb vissza, bal oldal és vissza, jobb és vissza, bal és vissza, jobb, vissza, bal és megállunk.

Ellentétes karral-lábbal is megismételjük a gyakorlatot.

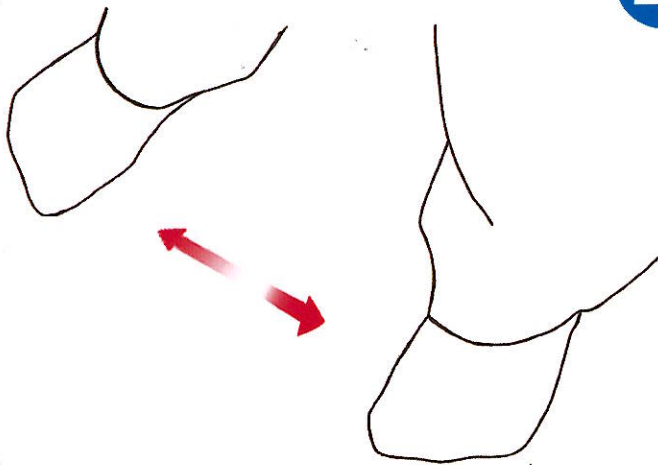


Picit közelebb lépünk a székhez, hátra lépünk a jobb lábbal, és a bal lábunk térdét behajlítjuk, tulajdonképpen egy támadóállásba helyezkedünk el majd visszalépünk. Picit jobban lehet hátralépni, bal lábbal lépünk hátra, behajlítjuk a jobb térdet és vissza középre, megint egyik oldal vissza, másik oldal, vissza, egyik oldal, vissza, – törzsünk marad egyenes! – másik, vissza.

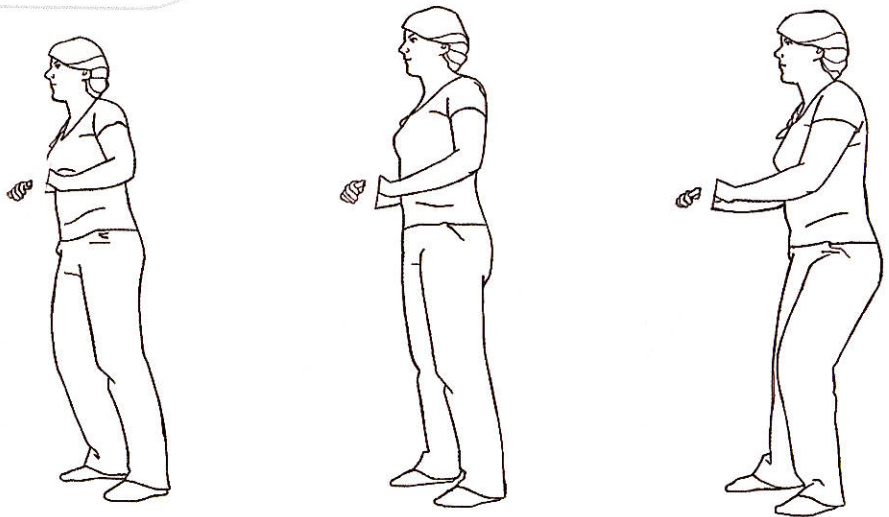


Hátralépünk a jobb lábbal, jobb kar kerül előre, térdet hajlítjuk a bal oldalon, ugyanez a másik oldalon és vissza. Megint egyik, vissza, másik, vissza, egyik, vissza, másik, még egyet-egyed, egyik vissza, másik és középen megállunk.

20

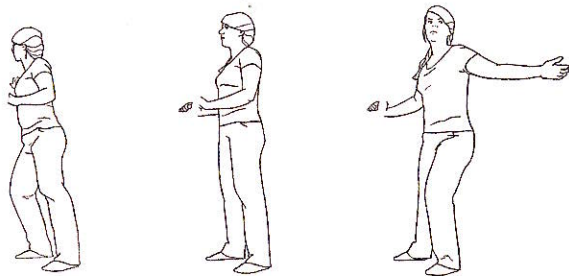


21



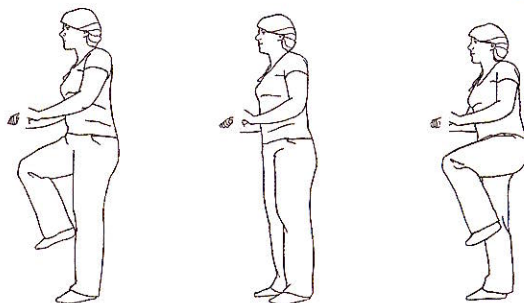
Egy picit hátrébb lépünk a széktől, csípőnél szélesebb terpeszállásban helyezkedünk el. Átvisszük a testsúlyt a jobb lábunkra úgy, hogy közben behajlítjuk a jobb térdet és vissza középre. Bal oldalra ugyanez és vissza középre, jobb oldalra és vissza, bal oldalra és vissza, majd középben nem állunk meg, folyamatosan testsúlyáthelyezést végzünk. Jobbra át, balra, jobbra, balra, jobbra, balra, jobbra és középben megállunk.

22



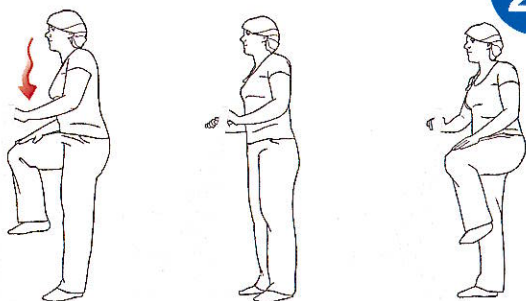
Hozzákapcsoljuk a karmunkát, jobbra lendítjük a kart, jobbra kivisszük a testsúlyt, aztán át a bal oldalra és ezt megpróbáljuk folyamatosan. Ha valakinek nem megy, akkor megáll. Jobbra és át balra, megint jobbra és balra, jobbra, balra, jobbra, balra és középen megállunk.

23



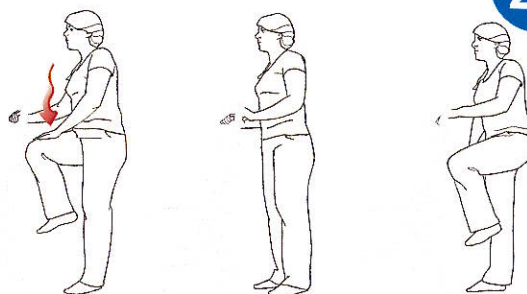
Bezárjuk a két lábat, csípőszéles terpeszben helyezkedünk el, fölhúzzuk a jobb térdünket has irányba és vissza leengedjük. Bal térdet húzzuk fel, leengedjük. Jobb térdet és vissza, bal térd és vissza.

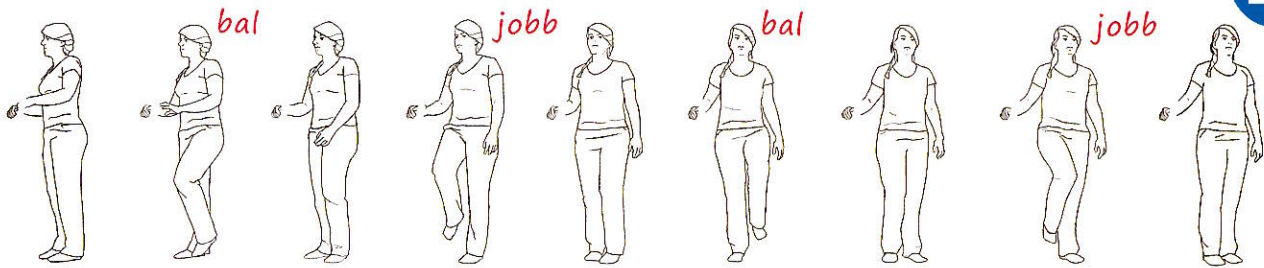
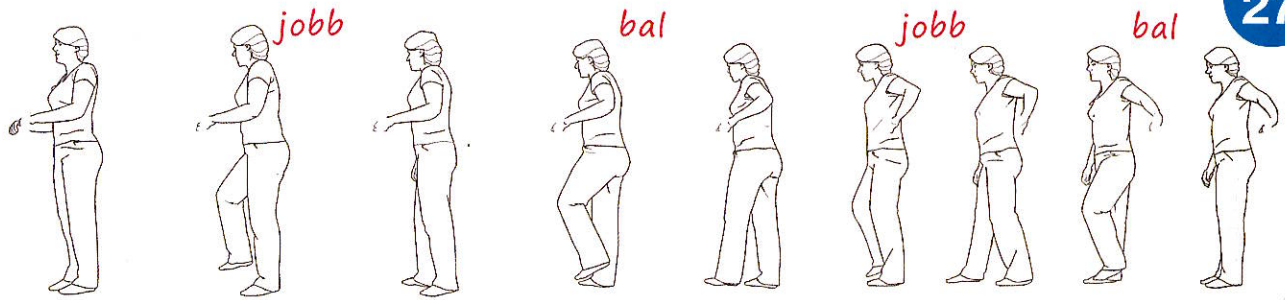
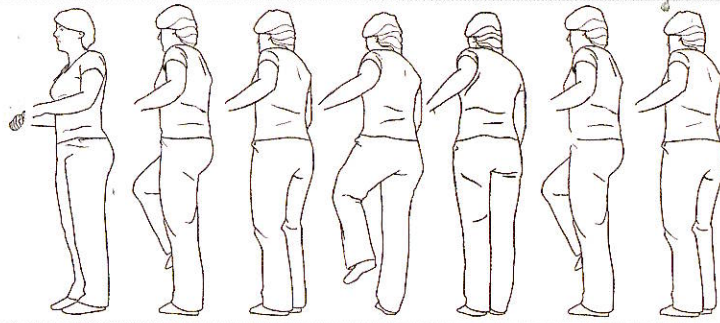
24



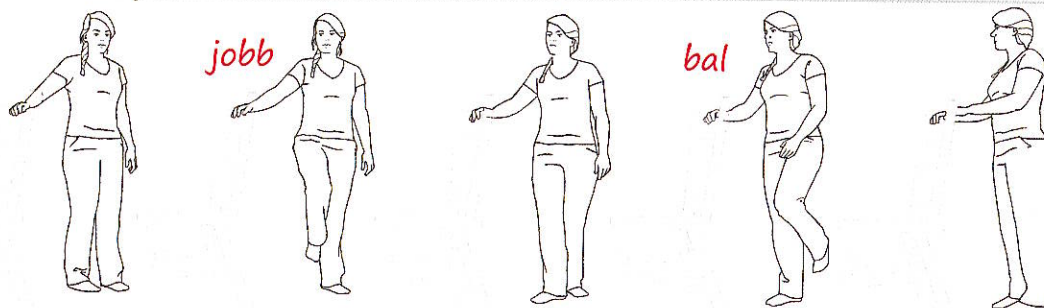
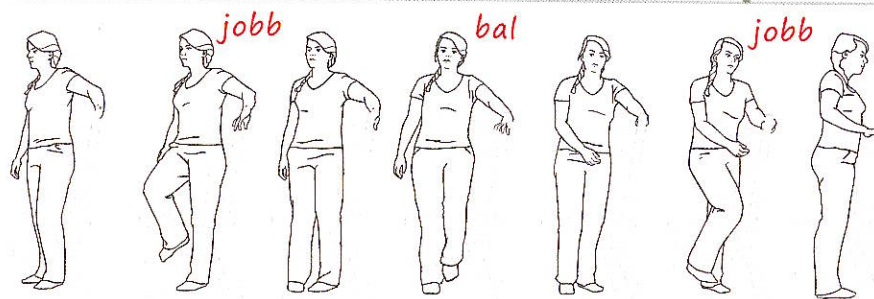
A jobb térdet felhúzzuk, jobb tenyérrel rácsapunk a combunkra és leengedjük. Ugyanez a bal oldalon, vissza, jobb és vissza, bal és vissza, jobb, vissza, bal, vissza, jobb, vissza, bal vissza még egy, jobb és a bal láb. Ugyanez ellentétes karral, lábbal,

25





Megemeljük a jobb lábat és fordulunk közben négy ütemre kifelé egy negyed fordulatot, jobbra és megállunk, ugyanez vissza bal lábbal, bal, jobb, bal, jobb, és megáll. Még egyszer jobbra, jobb, bal, jobb, bal és megáll. Bal, jobb, bal, jobb és megáll. Ezt elvégezzük a másik oldalra is, (mert a legtöbb beteg nem tud helyben fordulni, ezért ilyen módszerrel próbálunk fordulni.) Balra indulunk, bal láb, jobb láb, bal, jobb és megáll. Jobbra fordulunk, jobbal kezdünk és vissza. Még egyszer balra, bal láb indít, jobb, bal, jobb, megáll. Jobb, bal, jobb, bal és megáll.



A széket fogjuk részben körbejárni, méghozzá olyan módon, hogy bal kézzel kapaszkodunk a stabil szék támláján. Jobb lábbal fogunk indulni, négy ütembe fogjuk csinálni a gyakorlatot, indul a jobb láb, jobb, bal, jobb, megáll. Megfordulunk, megfogjuk a másik kézzel (jobb) a széket, és magas térdemeléssel, jobb lábbal indulva, négy ütemen át, visszafordulunk, megérkezünk a székhez. Megismételjük a gyakorlatot a másik irányba is.

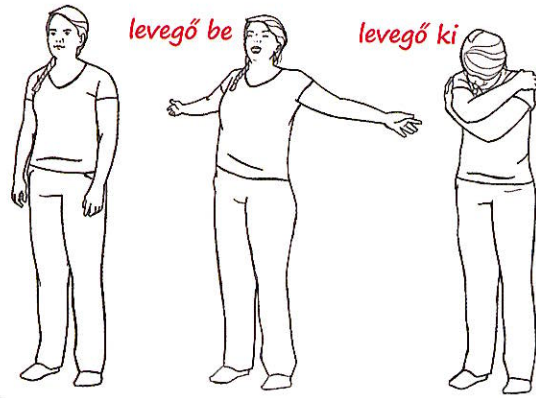
LÉGZŐ- GYAKORLATOK

54

1

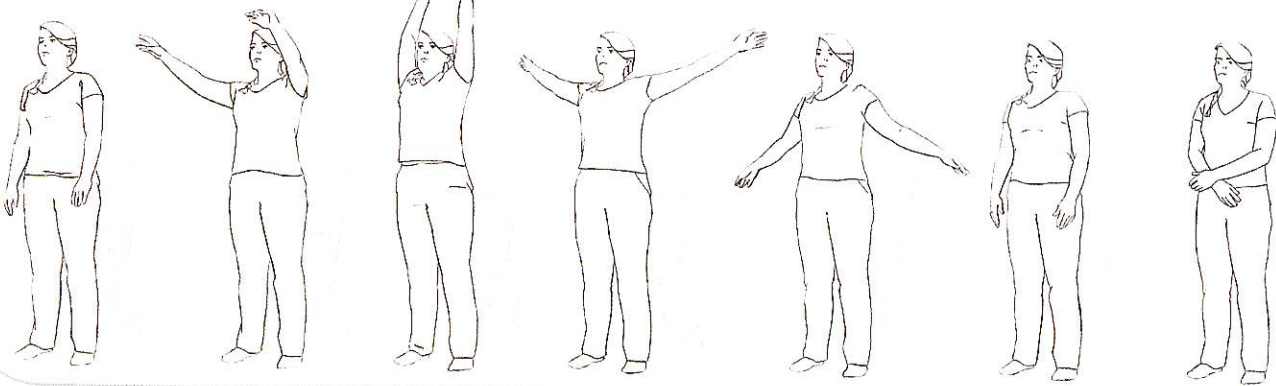


2



Végül lézőgyakorlattal fejezzük be a tornát. Egy szék mögött/mellett állva. Előre hajtjuk a fejet, két karral a mellkason átöleljük magunkat, kifújjuk a levegőt, belézésel tágítjuk a mellkast, oldalra megnyújtózunk a karokkal, majd kiengedjük a levegőt és átkaroljuk a mellkast. Belézésel tágítjuk, nem homorítunk a gerinccel és vissza lazítunk. Megint tágítjuk a mellkast és lazítunk, még egyszer tágítjuk és leengedjük a két kart a test mellé.

3



Mind a két kart megemeljük fül mellé oldalon át magastartásba belézésel és vissza leengedjük, kiengedjük a levegőt. Még egyszer tágítjuk a mellkast megemelve a karokat, és vissza lazítunk, hosszan kifújjuk a levegőt. Tágítjuk a mellkast, nyújtózunk és kiengedve a levegőt lazítunk. Egy utolsót, belézésel tágítjuk a mellkast és lazítunk.

*Kedves
egészségére!*