

Hátton fekvé:

12/a Térd hajlítva, talpak plafon felé. Szalag beakasztva a talpakon, két vége a két kézben.



12/b Innen kinyújtani a lábakat váltva, hogy a szalag feszüljön, amikor nyújtva van a láb.



13/a Lábak nyújtva, szalag a boka köré kötve. Nyújtott lábemelést váltva.



13/b Nyújtott lábemelést oldalra váltva.



13/c Nyújtott lábakat oldalra vinni terpeszbe, majd zárni.



14 Hashoz húzni a térdeket, úgy hogy a szalag megfeszüljön. Majd visszahúzni hashoz.



Hason fekvésben:

15 Karok fül mellett nyújtva, szalagot váll szélességben a két kézben tartani. Törzsemelés, szalag széthúzása, lapockazárás, majd vissza le.



16/a Karok test mellett nyújtva, szalagot váll szélességben kézben derék fölött tartani.



16/b Törzsemelés, szalag széthúzása, lapockazárás, majd vissza le.



17/a Boka körül megkötve a szalag.



17/b Nyújtott lábemelést, váltott lábbal.



18/a Boka körül megkötve a szalag.



18/b Terpeszbe vinni a lábakat és vissza.



Lazítás:

19 Nyújtózás, mély egyenes légvétel, mindenkinek a saját ütemében. Karok, lábak lerázása.



K Kalocsai Szent Kereszt Kórház



Egészségünk
Figyelmet
Igényel

ÁLTALÁNOS ÁTMOZGATÓ TORNA SZALAGGAL

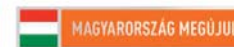
A szalaggal végzett gyakorlatoknál fontos szem előtt tartani, hogy mindig lassan húzzuk szét a szalagot, és lassan is engedjük vissza, hogy ne a gumiszalag húzó hatása érvé-

nyesüljön, hanem az izmok dolgozzanak. A gyakorlatokat 4-6 ismétlésszámmal kezdjük csinálni, majd később lehet nehezítésként növelni a gyakorlatok ismétlésszámát.



Tóthné Farkas Erzsébet Gyógytornász
Egészségfejlesztési Iroda Kalocsa

Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.



Kedves egészségükre! **Tóthné Farkas Erzsébet Gyógytornász** Egészségfejlesztési Iroda Kalocsa



Kiinduló helyzet:

Terpeszállás. Álljon rá a szalagra, a szalag két vége a két kézben. Karok nyújtva törzs mellett.

1 Vállemelés, vállkörzés.



2 Könyökhajlítás váll érintés váltva, majd egyszerre is. Közben szalagot feszíteni.



3 Könyököt hátra és felhúzni, közben lapockát zárni. Közben szalagot feszíteni.



4 Nyújtott karmelés oldalra, tenyér lefelé néz, közben szalagot feszíteni.



5 Nyújtott karmelés előre, tenyér lefelé néz, közben szalagot feszíteni.



6/a Nyújtott karmelés oldalra, az ellentétes oldal felé törzsdöntéssel, közben szalagot feszíteni.



6/b Majd a másikkal is ismételni ugyanezt a gyakorlatot.



7 Szalagot boka köré kötni,



7/a Majd előre nyújtani a lábat váltva.



7/b Hátra nyújtani a lábat váltva.



7/c Oldalra nyújtani egyik majd másik lábat.



Talajon ülve:

8/a Szalag a mindkét talp alatt, térd hajlítva. Szalag két vége a két kézben. Hajlítani a karokat, két könyököt húzni hátra, zárni a lapockát. Közben törzsből dőlni hátra, úgy hogy egyenes maradjon a hát. (mint-haevezne).



8/b Közben szalag feszüljön.



9 Üljön a szalag közepére, a szalag két vége a két kézben. Innen nyújtani a karokat fel fül mellé, és vissza.



10 Üljön a szalag közepére, a szalag két vége a két kézben. Előre és vissza.



10/a Előre és fel,



10/b majd vissza.



11/a Üljön a szalag közepére, a szalag két vége a két kézben. Oldalra nyújtani két kart, innen vinni föl és zárni a fej fölött.



11/b Majd lassan vissza kiinduló helyzetbe.

