

NYAKI GERINC- ÉS VÁLLTORNÁ

Írta:

Füleki Andrea gyógytornász
Petrovics Dorina gyógytornász

Nyaki gerinc

7 csigolya alkotja a nyaki gerincet, ezek és az őket körülvevő szalagrendszer és izomzat gondoskodik a fej akadálytalan mozgásáról és a súly viseléséről. A gerinccsigolyák között porckorongok vannak, a vállra, karra sűrű ideghálózat is fut, ezért van az, hogy ha a nyaki gerinccsigolyák tájéka fájdalmas, akkor az a vállban vagy a hátban és a karokba is kisugározhat. Különböző szakmák, kifejezetten az ülő munkát végzők, de fodrászok, szobafestők körében gyakran fordul elő nyaki gerinc probléma, az egyoldalú terhelés következtében.



A nyaki gerinc körül elhelyezkedő hátizmok, vállizmok erősítése biztosíthatja a gerinc megfelelő tartását és funkcióinak működését. A következő gyakorlatsor rendszeres végzésével megelőzhetőek a panaszok.

Nyaki gerinc- és válltorna

A gyakorlatokat négyszer-öttször végezzük el, mindkét oldalra!

Alaphelyzet: leülünk egy székre, egyenes háttal.

01 A karokat leengedjük magunk mellé (hátonk egyenes!), ökölbe húzzuk a kezeket és kiengedjük.

02 Ölünkbe tesszük a kezeket, a vállakat hátrahúzzuk, zárjuk a lapockákat, majd ellazítunk.

03 Karunkat magunk mellett leengedjük, vállainkat hátrahúzzuk, fejünket picit megemeljük (nem hajtjuk hátra), majd előrehúzzuk a vállakat, fejünket lehajtjuk előre.



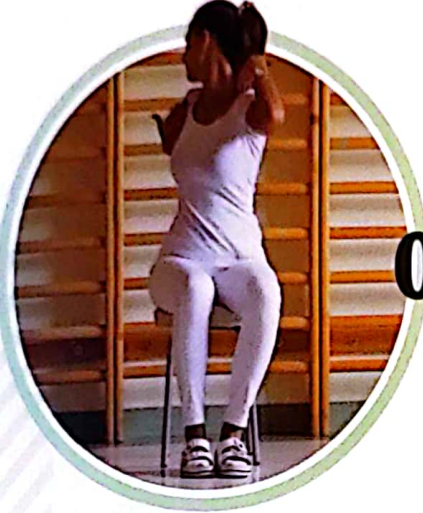
04 Lassan körözzünk a vállunkkal hátrafelé.

05 A kezünket csípőre tesszük, majd vissza kinyújtjuk a kart.



06

A csípőnkől az egyik kart hátrafelé kinyújtjuk, fejünkkel utánafordulunk, majd visszatesszük csípőre.

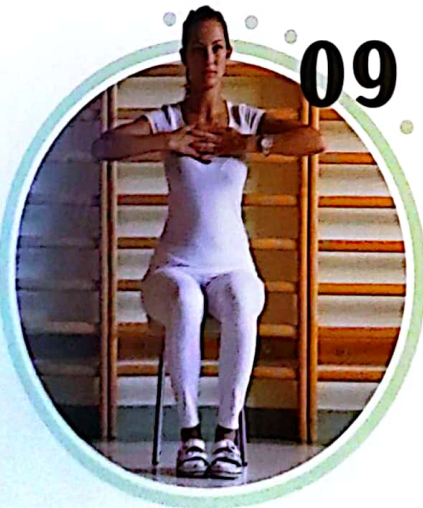


07

A kezeket a vállakra helyezzük, egyik könyököt hátravisszük, utánafordulunk a fejünkkel.

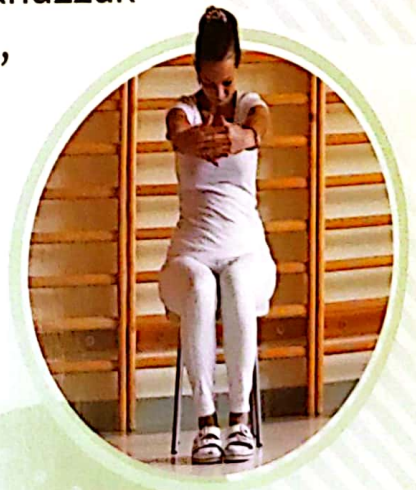
08

Leengedjük a karokat magunk mellé, lazítunk.



09

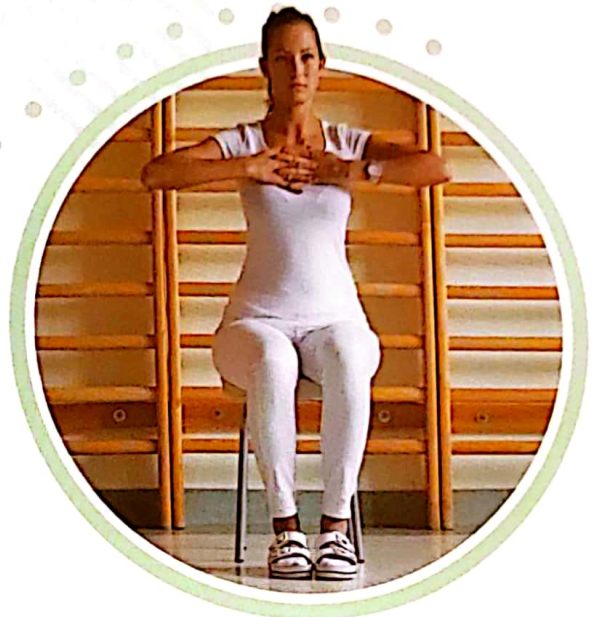
Összekulcsoljuk a kezünket, a mellkasunkhoz tesszük, majd előrenyújtóztatunk vízszintesen, fejünket lehajtjuk, majd kezünket visszahúzzuk a mellkasunkra, megemeljük a fejünket.





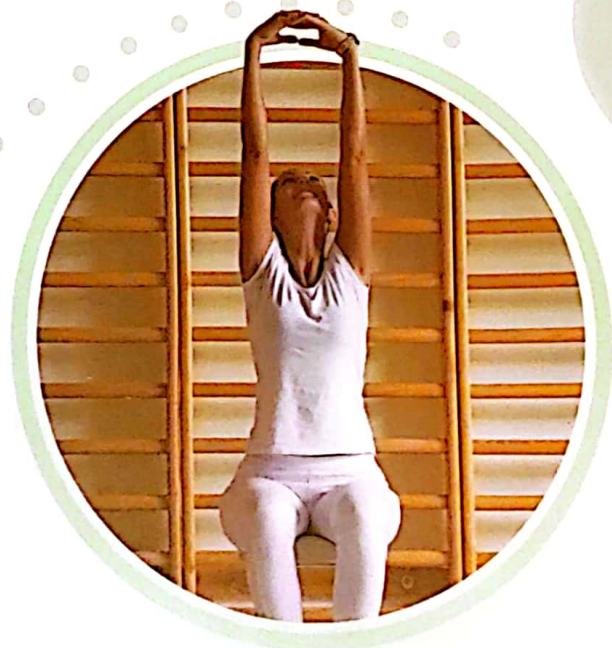
10

Mindkét kezünket egyik csípőhöz húzzuk, arra is nézünk, majd visszatesszük a mellkasra.



11

Összekulcsolt karunkat leengedjük magunk elé, lehajtjuk a fejünket, majd lassan emeljük a karokat és utánanézőnk.

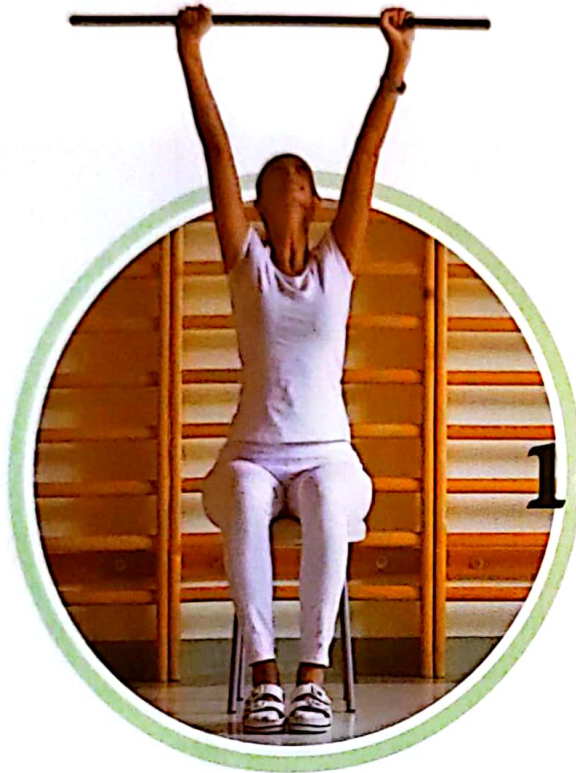


12

Magunk előtt köröket rajzolunk az összekulcsolt kézzel jobbra, majd balra.

A következő feladatokat egy bot segítségével végezzük el.

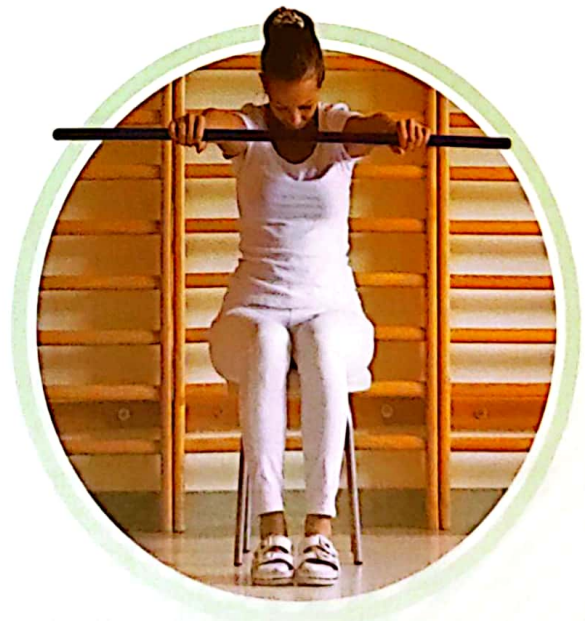
- 13** Válszélességben megfogjuk a botot, kinyújtjuk az egyik oldalra, utána nézünk, majd visszahúzzuk.



14

A vállunkról felnyújtjuk a botot a levegőbe, majd vissza vállra.

- 15** A bottal vállmagasságban előrenyújtózzunk, a fejünket lehajtjuk, majd visszahúzzuk vállhoz, fejünket megemeljük.



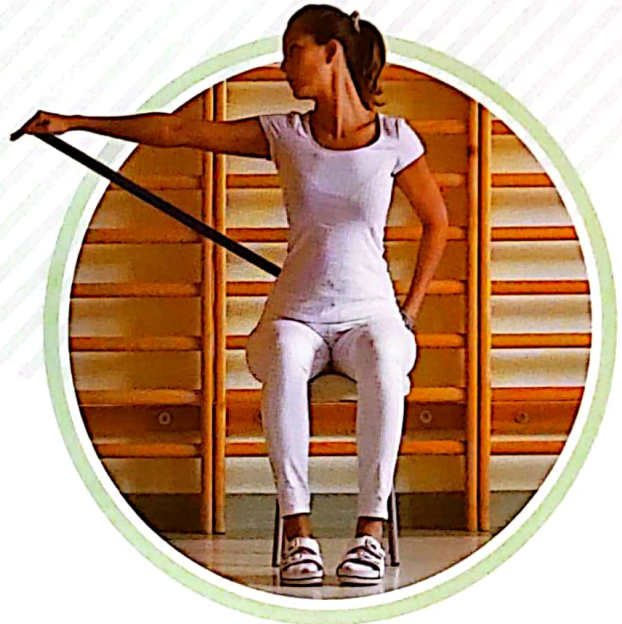


16

A derekunk mögött fogjuk meg a botot vízszintesen, majd csúsztatjuk fel a hátunkon, fejünket megemeljük, majd lazán leengedjük.

17

Hátunk mögött jobbra majd balra visszük a botot, mindig követve a fejünkkel.



18

Lassan körözzük a vállunkkal hátrafelé.

19

A karokat lazán leengedjük, orron át nagy levegőt veszünk, majd szájon át kifújjuk.