



## Preventív gerinctorna

### Háton:

1. Két láb nyújtva, két kar a fül mellé nyújtva. Jobb karral megnyújtózunk, mintha meghosszabbítanánk a kart, majd ellazítunk. Bal karral is.
2. Jobb lábbal nyújtózunk, lazítunk, majd a ballal is.
3. Ellentétesen nyújtózunk a jobb karral és a bal lábbal, majd fordítva.
4. Lábakat talpra húzzuk. Jobb karral magunk mellett lefelé nyújtózunk, vállal, fejjel is oldalra csúsztatunk, majd vissza középre. Balra is.
5. Medencét megemeljük a farizmok megfeszítése mellett, majd visszaengedjük.
6. Medencét emeljük, jobb karral közben fül mellé nyújtózunk, majd visszaengedjük a medencét és a kart is. Utána bal karral nyújtózunk közben.
7. Kezeket a combokra tesszük, fölfelé csúsztatjuk, fejjel vállakkal megemelkedünk a lapocka alsó csúcsáig, majd vissza. (kezek a vállon, kezek a tarkón), Jobbra és balra fordulva is elvégezzük.
8. Jobb térdet hashoz húzzuk, balt mellé, majd a derekat leszorítva, egyszerre talpra letesszük a lábakat.
9. Jobb láb talpon, bal térdet felhúzzuk, utána kinyújtjuk előre a bal lábat minél lejjebb, megtartjuk a levegőben, majd visszahúzzuk hashoz. Jobb lábbal is.
10. Jobb térd felhúzva hashoz, bal lábat nyújtott térdel, hátra húzott lábfejjel megemeljük, majd visszaengedjük.
11. Két térdet két oldalra kidöntjük, majd összezárjuk.
12. Két kart a fül mellé fölnyújtva fölfelé nyújtózunk. Majd ellazítunk.

### Oldalt: alul lévő kar a fej alatt, térdek hajlítva

1. (Fölül lévő kezét tarkóra tesszük, a könyökünkkel hátra fordulunk (a medence közepén marad), majd vissza előre.)
2. Fölül lévő karral vállmagasságban megnyújtózunk előre, majd ellazítunk
3. Fölül lévő kézzel megtámaszkodunk, a fölül lévő térdet hashoz felhúzzuk, majd hátra nyújtjuk a lábat a törzs folytatásába
4. Fölül lévő lábat hajlított térdel megemeljük, majd vissza
5. Fölül lévő lábat nyújtott térdel megemeljük csípőmagasságig és visszaengedjük
6. Fölül lévő lábat nyújtva megemeljük, csípőmagasságban megtartjuk, picit hátra húzzuk, hogy a csípő ne forduljon el, majd vissza középre.
7. Fölül lévő kart a fül mellé kinyújtjuk, a fölül lévő lábat pedig a törzs folytatásába és a karral és lábbal egyszerre ellentétesen megnyújtózunk, majd ellazítunk.

### Hason

1. A fej a homlokra támaszkodik, két kar a fül mellé kinyújtva. Jobb karral, bal lábbal ellentétesen nyújtózunk, majd lazítunk. Fordítva is.
2. Két kéz tarkón. Egyik könyököt emeljük, majd a másikat is. Mindkettőt egyszerre.
3. Jobb könyököt emeljük, előre kinyújtjuk a kart a levegőben, vissza tarkóra, előre. Másikkal is.
4. Jobb kart kinyújtjuk a fül mellé és megemeljük, a fejet is hozzá, majd vissza. Másikkal is.
5. Két kéz tarkón. Előre nyújtjuk mind a két kart, majd tarkóra vissza.
6. Jobb lábat nyújtva megemeljük és a fejet is, majd vissza. Bal lábat is.
7. Bal kart fejet és a jobb lábat emeljük egyszerre és vissza. Cserélünk is.
8. Föltoljuk magunkat, sarkunkra ülünk, ráhajolunk a térdünkre és előre nyújtózunk a karokkal.



## Gerinctorna

**Négykézláb:** két kéz a vállakkal egyvonalban, vállszélességben, a combok és a törzs derékszöget zár be.

1. Jobb kart a fül mellé nyújtjuk, megtartjuk, majd vissza le. Ballal is.
2. Jobb kezünket tarkóra tesszük, előre nyújtjuk, majd vissza tarkóra. Ballal is.
3. Jobb térdet hashoz felhúzzuk, majd kinyújtjuk hátra a törzs folytatásába. Ballal is.
4. Jobb lábat hajlított térddel hátra emeljük, majd vissza. Balt is.
5. Jobb lábat oldalra emeljük hajlított térddel, vissza. Balt is.
6. Jobb lábat nyújtva emeljük csípőmagasságig, vissza. Balt is.
7. Jobb kart, bal lábat egyszerre megemeljük, vissza. Ellentétesen is.

**Állásban:** csípőszéles terpeszben állunk, karok leengedve, hátunk egyenes.

1. Jobbra lefelé nyújtózunk, balra is.
2. Kezek csípőn. Jobb karral átnyújtózunk a fejünk fölött, vissza csípőre. Ballal is.
3. Mindkét kart fölnyújtjuk. Jobb karral nyújtózunk, lazítunk, ballal, lazítunk.
4. Vállakkal hátra körözünk.
5. Jobb karral nyújtózunk, orron át beszívjuk a levegőt, leengedjük, szájon át kiengedjük. Ballal is. Mindkét karral nyújtózunk, orron át beszívjuk a levegőt, leengedjük, szájon át kiengedjük.