

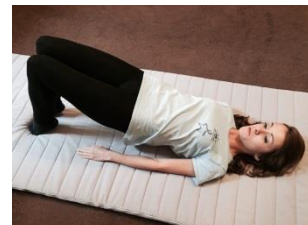
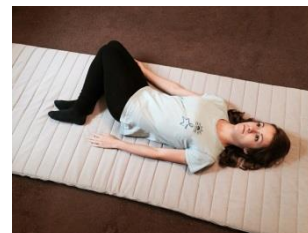
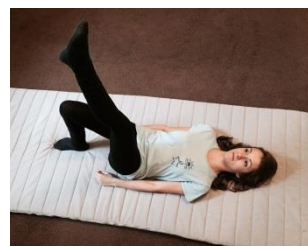
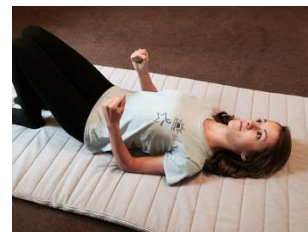


- segíti az optimális légzés és keringés fenntartását
- megakadályozza az izmok sorvadását, kontraktúrák kialakulását
- csökkenti a fáradtságérzetet
- az önellátás, függetlenség megmaradását segíti
- az életminőség javul

Általános átmozgató torna

Hanyattfekvésben elhelyezkedünk, karok törzs mellett nyújtva, lábak kényelmesen egymás mellett nyújtva.

1. Vállakat hátrahúzzuk, leszorítjuk őket az ágyba, kiemeljük a mellkast, közben zárjuk hátul a lapockáinkat, majd lazítunk. Csak olyan erővel szorítsunk, mely még kellemes, ne erőltessük túl magunkat. 8x
2. Mindkét karunkat teljes hosszában leszorítjuk, majd lazítunk. 8x
3. Behajlítjuk a könyököket, kezeket ökölbe szorítjuk, leszorítjuk a vállakat, könyököket, majd lazítunk. 8x
4. Leszorítjuk a jobb vállat, könyököt és bal sarkat, úgy hogy a derék nem emelkedik el, majd a bal vállat és jobb sarkat. 8x
5. Leszorítjuk a jobb vállat, könyököt és jobb sarkat, úgy hogy a derék nem emelkedik el, majd a bal vállat és bal sarkat. 8x
6. Kezeket összekulcsoljuk, hátra visszük a fülek mellé, majd visszahozzuk. 8x
7. Jobb lábat talpra húzzuk, mély belégzéssel egy időben a nyújtott bal lábat megemeljük a plafon felé, kilégzéskor leengedjük. Ismételjük a másik oldalra is. 8x
8. Talpra húzzuk a lábakat. Kidöntjük a jobb lábat jobb oldalra, majd zár, bal lábat bal oldalra majd zár. 8x
9. Térdek bokák egymás mellett, mindkét lábat egyszerre kidöntjük jobbra, majd balra. 8x
10. Jobb sarokkal megérintjük a bal térdet, majd bal sarokkal a jobb térdet. 8x
11. Lábak továbbra is talpon, medencét megemeljük felfelé, lábujjhegyre és sarokra gördülünk, majd leengedjük a medencét. 4x
12. Megemeljük a medencét, majd elkezdünk helyben járni, 8 lépés után leengedjük. 4x
13. Megnyújtózkodunk hosszan jobb karral bal lábbal, majd bal karral jobb lábbal.
14. Megnyújtózkodunk hosszan jobb karral, jobb lábbal, majd bal karral bal lábbal.
15. Megnyújtózkodunk hosszan mind a négy végtaggal egyszerre.
16. A légzésünkre figyelünk, ahogy emelkedik, majd süllyed a mellkas. Megköszönjük a testünknek a kellemes tornát.



A tornát tilos végezni, ha fenn áll; lázas állapot, akut gyulladás, súlyos vérképzőrendszeri eltérések, trombózis, embóliás állapot.

Speciális műtétek után javasolt gyógytornással konzultálni. A torna megkezdése előtt kérje ki orvosa véleményét.