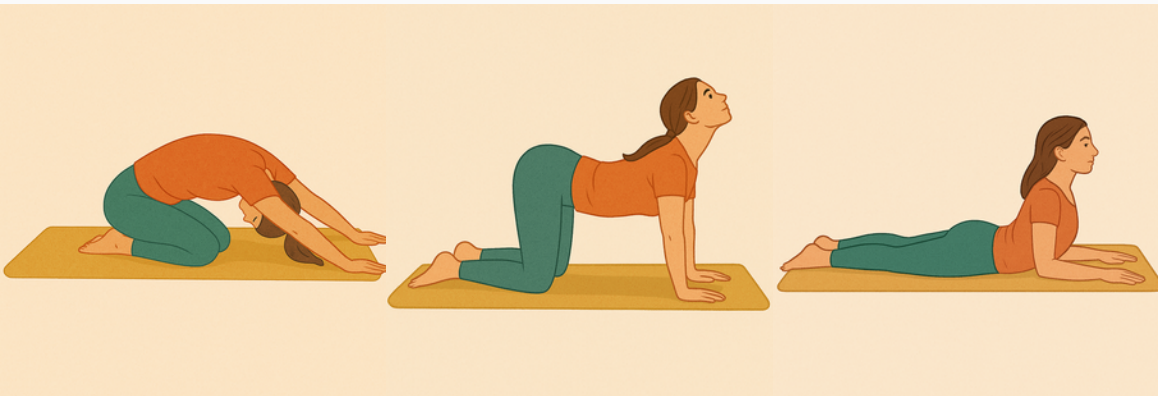




ARTHUMAN Gerincgyógyítás

GERINCÉBRESZTŐ RUTIN TORNA



*Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít
semmilyen gyógyító terápiát.
Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal
folytatott konzultáció szükséges!*

www.arthuman.hu

**ARTHUMAN
KÖZPONT**



+36 30 595 3555
+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

www.arthuman.hu

Ez a rövid reggeli gerincébresztő rutin kíméletes, mégis hatékony gyakorlatsor, amely fokozatosan átmozgatja és mobilizálja a gerincet. A tudatos légzéssel összekapcsolt mozdulatok segítenek oldani a reggeli merevséget, aktiválják a törzs stabilizáló izmait, nyújtják a hátat és a csípőt, miközben friss energiával töltik fel a testet. Ideális napindító mozgás, amely támogatja a helyes testtartást és hozzájárul a hát- és derékfájdalmak megelőzéséhez.

Hogyan végezd?

Lassan, figyelmesen mozogj, ne kapkodd el a gyakorlatokat
Lélegezz egyenletesen, ne tartsd vissza a levegőt

Ha valamelyik mozdulat kényelmetlen, hagyd ki vagy módosíts rajta

A gyakorlatsor teljesítése kb. 7-8 percet vesz igénybe

Ajánlás: próbáld ki 7 egymást követő reggelen, és figyeld meg, hogyan változik a tested és a közérzeted!

Tipp: Ha nincs idő hosszabb tornára, ez a mini gyakorlatsor akkor is értékes mozgás a napodban. Még pizsamában is végezheted – a lényeg, hogy mozogj!

Kinek ajánlott?

Ez a reggeli tornasor bárki számára ideális, aki szeretné:

- csökkenteni a reggeli merevséget vagy fájdalmat,
- óvni a gerincét a nap során,
- energikusabban, kiegyensúlyozottabban indítani a napot,
- rendszerességet kialakítani az egészségmegőrző mozgásban.

Ajánlott ülőmunkát végzőknek, idősebb felnőtteknek, stresszes életet élőknek és kezdő tornázóknak is.

Nincs szükség másra csak egy kényelmes felületre és egy csendes helyre.
Lehetőség szerint mezítláb vagy zokniban végezd

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu

1. GYAKORLAT

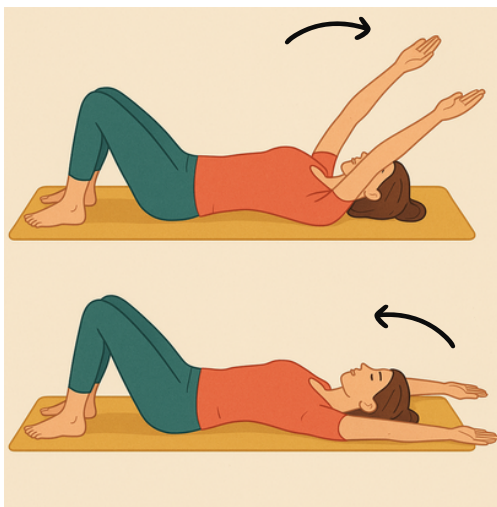
GYAKORISÁG: naponta

Célzott terület: törzs és gerinc

Légzéstudatosító és mobilizáló mozdulatsor, ami finoman erősíti a légző- és törzsizmokat, miközben javítja a mellkas és vállöv mobilitását.

Szükséges felszerelés: nincs

MÉLY HASI LÉGZÉS ÉS KARNYÚJTÁS



- Kiinduló helyzet:
 - Feküdj hanyatt egy kényelmes, stabil felületen. A térded hajlítva, a talpak a talajon. Karok nyugodtan a törzs mellett.
- Mozdulat:
 - Belégzés közben lassan emeld a karokat a talaj mentén a fej fölé, ameddig kényelmes.
 - Kilégzésre lassan engedd vissza a karokat a kiinduló helyzetbe.
- Légzés:
 - Orron keresztül mélyen lélegezz be, érezd, ahogy a has emelkedik (rekeszlégzés).
 - Kilégzéskor szájon át fújd ki a levegőt.

TIPP: Lélegezz mélyen, nyújtózz hosszan – lazítsd a hátad és töltsd fel a tested energiával!

5 lassú, tudatos
légzéssel végezd!

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ
RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu

2.GYAKORLAT

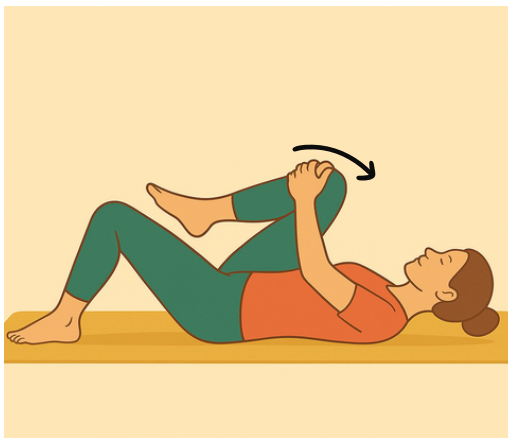
GYAKORISÁG: naponta

Célzott terület: törzs és gerinc

Ez a gyakorlat kíméletesen nyújtja a deréktáji izmokat, lazítja a csípőt és tehermentesíti a gerincet.

Szükséges felszerelés: nincs

TÉRDHÚZÁS MELLKASHOZ VÁLTOTT LÁBBAL



- Kiinduló helyzet:
 - Feküdj hanyatt, térdek hajlítva, talpak a talajon. A karok a törzs mellett pihennek, tenyér lefelé.
- Mozdulat:
 - Emeld meg az egyik lábad, és húzd óvatosan a térded a mellkasodhoz, mindkét kezeddal átfogva a térded alatt vagy a sípcsontnál.
 - Tartsd meg ezt a helyzetet 2–3 másodpercig, majd lassan engedd vissza a lábad a talajra. Ezután ismételd meg a másik lábbal.
- Légzés:
 - Belégzésre készülj fel, kilégzés közben húzd a térded a mellkasodhoz. A megtartás alatt lélegezz nyugodtan, ne tartsd vissza a levegőt.

TIPP: Kilégzésre lazítsd el a derekad, és hagyd, hogy a hátad elnyúljon a talajon.

5 ismétlés mindkét
lábbal, váltva

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ
RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu

3. GYAKORLAT

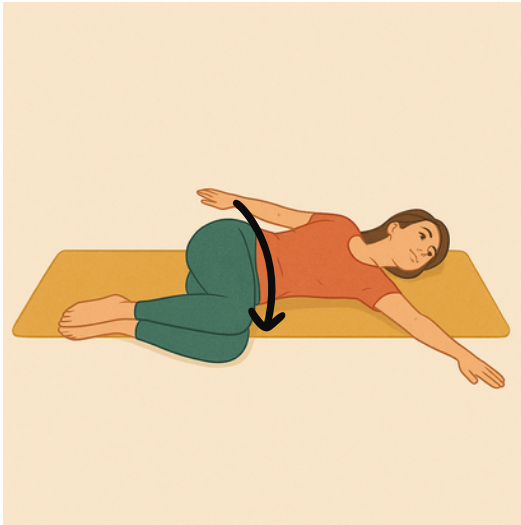
GYAKORISÁG: naponta

Célzott terület: törzs és gerinc

Ez a gyakorlat finoman mobilizálja a gerincet, nyújtja a törzs és a deréktáj izmait, miközben oldja a merevséget.

Szükséges felszerelés: nincs

TÉRD OLDALRA ENGEDÉSE (KIS CSAVARÁSSAL)



- Kiinduló helyzet:
 - Feküdj hanyatt, mindkét térd hajlítva, talpak a talajon. Karjaidat nyújtsd ki oldalra, tenyerek felfelé, hogy stabil támaszt adjanak.
- Mozdulat:
 - Engedd a térdedet lassan az egyik oldalra, csak addig, ameddig kényelmes. Ezzel egy időben fordítsd a fejed az ellenkező irányba.
 - Ezután lassan térj vissza középre, majd ismételd meg a másik oldalra is.
- Légzés:
 - Kilégzés közben engedd le a térdedet oldalra.
 - Belégzés közben térj vissza a kiinduló helyzetbe.

TiPP: Mozdulataid legyenek lassúak és kontrolláltak.

5 ismétlés mindkét
oldalra, váltva

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ
RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu

4.GYAKORLAT

GYAKORISÁG: naponta

Célzott terület: törzs és gerinc

Ez a gyakorlat finoman hátrahajlítja és mobilizálja a gerincet, miközben nyitja a mellkast és enyhíti a deréktáji feszültséget.

Szükséges felszerelés: nincs

MINI HÁTFESZÍTÉS (KIS KOBRA)



- Kiinduló helyzet:
 - Feküdj hasra, homlokod a talajon. Könyökeidet hajlítsd be, és helyezd őket a vállad alá, alkaroddal támaszkodj a talajon.
- Mozdulat:
 - Emeld meg óvatosan a felsőtested az alkarodra támaszkodva. A has és a medence maradjon a talajon.
 - Vállakat húzd hátra és lefelé, a mellkas nyíljon meg enyhén.
 - Ne nyomd túl a derekat, csak enyhe homorításra törekedj.
- Légzés:
 - Belégzésre emelkedj meg, kilégzésre tartsd meg a helyzetet, majd visszatéréskor nyugodt légzés mellett ereszkedj vissza.

Tipp: Szükség szerint tarts pihenőt az ismétlések között.

5 ismétlés, lassan,
kontrolláltan.

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu

5.GYAKORLAT

GYAKORISÁG: naponta

Célzott terület: törzs és gerinc

Ez a gyakorlat rugalmasabbá teszi a gerincet, oldja a hátfeszülést és javítja a testtartást a légzéssel összhangban.

Szükséges felszerelés: nincs

MACSKA-TEHÉN (DOMBORÍTÁS-HOMORÍTÁS)



- Kiinduló helyzet:
 - Helyezkedj négykézláb: tenyerek a vállak alatt, térded a csípő alatt, a hát egyenes, tekintet a talajon.
- Mozdulat:
 - Belégzéskor engedd le a hasad a talaj irányába, enyhén homorítsd a hátad, emeld meg a fejed és tekints előre (tehén tartás).
 - Kilégzéskor domborítsd a hátad, húzd be a hasad, engedd le a fejed (macska tartás).
- Légzés:
 - Belégzés – homorítás, kilégzés – domborítás.
 - Végezd a mozdulatokat a légzésed ritmusára, lassan és összhangban.

Tipp: Ne siesd el, figyelj a mozgás és légzés összehangolására.

6-8 váltás, egy váltás =
domborítás és
homorítás együtt.

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu

6. GYAKORLAT

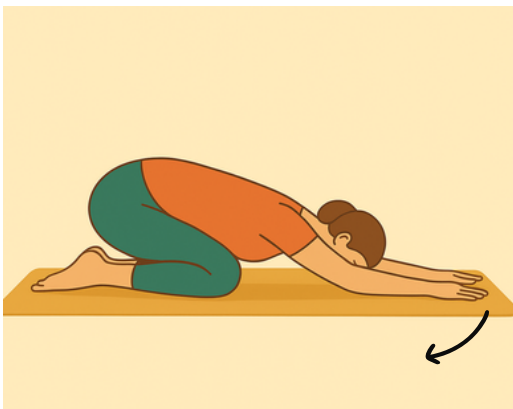
GYAKORISÁG: naponta

Célzott terület: törzs és gerinc

Ez a gyermekpóz kíméletesen nyújtja a törzs oldalát, megnyitja a hátat és segít ellazulni mély légzéssel.

Szükséges felszerelés: nincs

OLDALRA NYÚJTÓZÁS



- Kiinduló helyzet:
 - Négykézláb helyzetből lassan ülj hátra a sarkadra, a homlokod közelítsd a talajhoz (gyermekpóz). Karjaidat nyújtsd előre a talajon.
- Mozdulat:
 - Sétáltasd a karjaidat lassan az egyik oldalra, amíg meg nem érzed a törzs oldalsó részének finom nyúlását. Tartsd meg a helyzetet néhány légzésig.
- Légzés:
 - Lassan, mélyen lélegezz az orron keresztül.
 - Belégzéskor érezd, ahogy oldalad tágul, kilégzéskor lazíts rá a nyújtásra.

TiPP: Minden oldalon maradj 2-3 mély légzésnyi ideig.

3 nyújtás mindkét oldalra, váltogatva.

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ
RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu

7.GYAKORLAT

GYAKORISÁG: naponta

Célzott terület: törzs és gerinc

Ez a nyújtózás megnyújtja a gerincet, javítja a tartást és frissíti a testet a tudatos légzéssel együtt.

Szükséges felszerelés: nincs

KAR- ÉS GERINCNYÚJTÁS



- Kiinduló helyzet:
 - Ülj kényelmesen törökülésben a talajon vagy egyenes háttal egy széken. A gerinced legyen hosszú, vállak lazán leengedve.
- Mozdulat:
 - Belégzés közben emeld a karokat a plafon felé, tenyerek egymás felé néznek.
 - Nyújtózz felfelé a gerinced mentén, mintha a fejtetődet is húzná valami fölfelé.
 - Kilégzéskor engedd le a karokat és lazíts.
- Légzés:
 - Minden nyújtózást belégzés kísérjen, a lazítást kilégzés.
 - Lélegezz lassan és tudatosan.

TiPP: Figyelj a testérzetekre, a lelassulásra és a zárás nyugalomára.

3–4 légzéscikluson keresztül ismételd a nyújtást és lazítást.

www.arthuman.hu

GERINCÉBRESZTŐ RUTIN TORNA

ARTHUMAN
KÖZPONT



+36 30 595 3555

+36 30 190 7315



Budapest
Alkotás út 15.
1122

Ez a gyakorlatsor tájékoztató anyag, nem helyettesít semmiféle gyógyító terápiát. Gyógyítási igény esetén orvosi, illetve gyógytornásszal folytatott konzultáció szükséges!

www.arthuman.hu