

Lepp Kitti

Gerinc mobilizáló gyakorlatok (háton, oldalt fekve)

Hátonfekvés:

- 1.Lábak, karok nyújtva a törzs mellett. Fejtetővel nyújtózkodunk felfelé.
- 2.Karok a test mellett, állal érintjük a mellkast.
- 3.Karok a test mellett, jobbra-majd balra fordít a fej.
- 4.Karok nyújtva a test mellett, fejet jobbra-majd balra dönt.
- 5.Vállakat előrehúzzuk, majd belenyomjuk a talajba.
- 6.Jobb vállunkat jobb fülünkhöz, majd a bal vállunkat a bal fülünkhöz húzzuk.
- 7.Karok nyújtva a test mellett, lábak is egyenesen csípőt billentjük előre-majd hátra.
- 8.A test mellett karok egyenesen nyújtva, lábak is párhuzamosan egymás mellett, jobb oldali csípőt jobb vállhoz felhúzzuk, majd a bal oldali csípőt is felhúzzuk a bal oldali vállhoz.
- 9.Lábak egyenesen, karok a magasban, ellenoldali kéz láb nyújtózik, majd fordítva is.

Oldaltfekvés:

- 10.Az alul lévő láb enyhén hajlítva, hajlított könyök a fejünk alatt. A felül lévő lábbal, és a felül lévő kézzel nyújtózkodunk.
- 11.Nyújtott lábbal, és kézzel érinti a felül lévő kezet-lábat.
- 12.Felül lévő kézzel oldalra nyújtózik, úgy, hogy majdnem hasra fordul.
- 13.Törzsét, karját megemelve, kézzel érintjük a térdet.
- 14.Könyökét hajlítva, hátát domborítva közelít térdéhez, majd hátrafelé nyújtja kezét, háta kiegyenesedik.
- 15.Szakaszosan emelkedik: először a fej eldöntése, utána a kar emelkedése, majd enyhén a törzs, közben izometriásan tart, kezét csúsztatva a combján halad lefelé, közben a törzs is szakaszosan emelkedik.