

Lepp Kitti

## Nyak-vállöv mobilizálása ülve

1. Egyenes háttal ülve, lábak párhuzamosak, kezek a combon. Fejjel, nyakkal nyújtózkodás felfelé, tekintet előre néz, vállakat lefelé toljuk.
2. Hát egyenes, nem támaszkodunk, lábak párhuzamosak, kezek összekulcsolva a fejtetőn, és lefelé, axiális irányú nyomás.
3. Egyenes a hát, lábak párhuzamosak, kéz a combon. A fejet előre toljuk, majd hátra húzzuk, vállak helyzete nem változik.
4. Hát egyenes, karok a combon, lábak párhuzamosak, jobbra-majd balra dönt a fej, vállak helyzete nem változik.
5. Egyenes a hát, combon a kezek, lábak párhuzamosak. Elfordít a fej jobbra, majd balra, vállakat lefelé toljuk.
6. Hát egyenes, lábak párhuzamosak. Két kéz a tarkón előre lehajt a fej, majd a két kéz a homlokon és hátratul.
7. Egyenes tartással ülünk. Kezek a combon vannak. Circumductiot végzünk úgy, hogy a tekintet végig előre néz, vállak helyzete neutrális helyzetben van.
8. A hát egyenes, lábak párhuzamosak, kéz a combon. Előre lehajt a fej, majd elforgat jobbra, utána balra.
9. Egyenes a hát, lábak párhuzamosak, kezek a combon. Elfordít a fej jobbra, hátunk mögé nézünk, majd bólogatva visszafordít a fej, és másik irányba is végrehajtjuk.
10. Hát egyenes, lábak párhuzamosak, kezek a combon. Előre hajtjuk a fejet, és nemet intve visszahozzuk középhelyzetbe is, majd hátrafelé is végre hajtjuk.
11. Hát egyenes, lábak párhuzamosak. Kezek hajlítva a vállon vannak, a két könyököt összeérintjük, fejet előre lehajtjuk, hát domborodik. A fejet hátra hatjuk, könyökök távolodnak, lapockát zárjuk a hát egyenes.
12. Egyenes a hát, lábak párhuzamosak. Két kéz a vállon hajlítva, előre körzést végezzük a vállal, és közben a fejet előre hajtjuk, a hát domborodik. Majd hátra körzés a fejet hátra hajtjuk, lapockák záródnak, a hát egyenes.
13. A hát egyenes, lábak párhuzamosak. A kéz hajlítva a vállakon van, ami váltott vállkörzést végez, közben a fej jobbra-balra fordul.
14. Egyenes a hát, lábak párhuzamosak. A kar nyújtva van és páros karkörzést végzünk előre, közben a fej fel-és le mozog.
15. A hát egyenes, lábak párhuzamosak. Jobb kart rézsutosan kinyújtjuk a bal, a jobb karnak a folytatása. Kéz csere, közben a fejet jobb-balra döntjük.