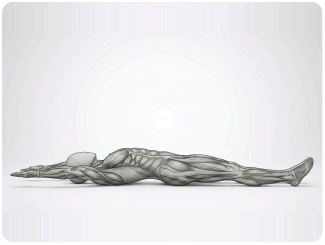
KineoPlan

Minta Gyógytornász

Minta Páciens
Minta Páciens gyakorlatsora
Minta gyakorlatsor - nem valódi páciens adatai.

Ez a gyakorlatsor Minta Páciens részére készült (2026. 10. 18.). Ha panaszai változnak, kérjen gyógytornászától frissített gyakorlatsort.

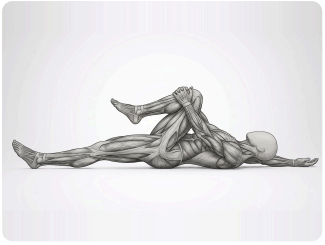


1 Hanyatt nyújtózás, derék a talajon

Hanyatt fekve finoman tolja a derekát a talajba, majd emelje a karjait párhuzamosan a törzse meghosszabbításába. Ha a karja nem ér le a talajra, tegyen egy hengert vagy párnát alá. Kezdjen el fokozatosan növekvő erővel nyújtózni a karjaival, miközben a derekát lent tartja. Tartsa ki a nyújtást 3×15 másodpercig.

3 × 15 mp kitartás

A dereka maradjon lent a talajon — csak fokozatosan növelje a nyújtás erejét.

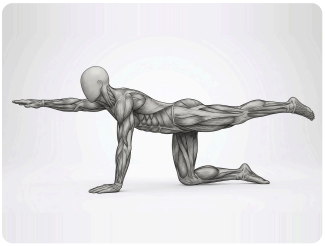


2 Térdhúzás, ellentétes irányú nyújtással

Feküdjön a hátára, és húzza a hasához mindkét térdét, kezeivel fogja át kényelmesen. Nyújtsa ki a jobb karját és a bal lábát a talajon, ellentétes irányba nyújtózva, miközben a derekát lazán tartja. A másik lábát tartsa a hasához húzva. Tartsa ki 10-15 másodpercig, majd húzza vissza a kezét és a lábát. Ismételje a másik oldallal, oldalanként 8-szor.

8 ismétlés, 12 mp kitartás, oldalanként

Lazítsa a dereka körüli izmokat, ne erőltesse a nyújtást.

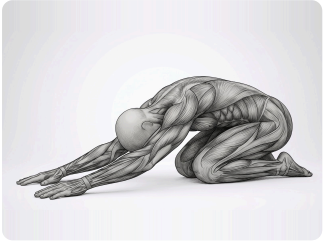


3 Bird-dog — ellentétes kar-láb nyújtás négykézláb

Négykézláb helyzetből nyújtsa ki lassan, kontrolláltan az egyik karját és az ellentétes lábát, amíg vízszintesek nem lesznek. Tartsa a medencéjét és a vállát mozdulatlanul, ne forduljon el.

3 × 8 ismétlés, 5 mp kitartás, pihenő 30 mp, oldalanként

A medencéjét és a vállát ne fordítsa el — a hasizma tartsa feszesen a mozgás alatt.



4 Gyermek-póz, csípő hátraüléssel

Nyissa enyhén a combjait, majd tolja hátra a medencéjét a sarkaira. Lépegessen előre az ujjaival a maximális véghelyzetig, ujjaival húzza magát, és támassza a homlokát a talajnak. Tartsa a nyújtást 25 másodpercig, minden másodpercben egy kicsit lazítva a derekán. Óvatosan, a kezeivel fellépegetve jöjjön fel.

25 mp kitartás

Minden másodpercben lazítson egy kicsit a derekán, ne erőltesse a nyújtást.

Heti Otthoni Gyakorlás - Követő

Gyakorlat	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.														
2.														
3.														
4.														