

Otthon végezhető tartásjavító gyakorlatok

„Végezzünk rendszeresen testtartásjavító gyakorlatokat! A naponta végzett gyakorlatok elősegítik a helyes testtartás kialakulását, s a hátfájdalmak csökkentését vagy megszűnését is eredményezhetik.” - javasolja Somogyiné Kuti Ilona gyógytestnevelő mestertanár.

Tartási és gerincproblémák esetén a gyógytestnevelés elsődleges célja a törzs izmainak erősítése és a gerinc mobilizálása. A gerinc helyes görbületeinek megtartásában nagy szerepet játszik a has- és a hátizmok egyensúlya.

A videofilmbe has- és hátizom erősítő gyakorlatokat láthatunk. Az aktuális fizikai erőnlét függvényében az ismétlésszámot módosítsuk! A terhelési szint emeléséhez a gyakorlatsor egymást követő kétszeri ismétlését ajánljuk. A *Tartsd a formád* című DVD-lemezen található Tartásjavító gyakorlatok otthon is végezhetőek, de ez a gyakorlatsor elsősorban a felső tagozatos és a középiskolás korosztály számára készült. Mindemellett felnőttek is eredményesen gyakorolhatják.

A videófilm a Bartók Iskoláért Alapítvány (Budapest XXII. ker.) támogatásával készült. A gyakorlatokat összeállította és vezeti Somogyiné Kuti Ilona gyógytestnevelő mestertanár.

<https://drive.google.com/file/d/1TM7SxOVCRHs6R9RtWdOs7JhU8xV-LyiG/view>