



Eötvös József
Evangelikus Gimnázium és Egészségügyi Szakköz-
piskola



A tartalomból:

BOSU	2
Kangoo	
Gerinctorna	
Gerincjóga	3
Pilates	
Iskolás gerinctorna	
Tartásjavító	4
Tornagyakorlatok	
Helyes testtartás kritériumai	5
Gyógytestnevelés	



„Együtt az egészségért”

A mozgás sok mindenre orvosság - de nincs olyan gyógyszer, amely a mozgást helyettesítené!

Együtt az egészségért

2015. március 24-26; 2015. május 05-07.

Mozogj, hogy tudj!

Hányszor előfordult már, hogy valaki az ismerősök közül vagy a családban arra panaszkodik, hogy hiába ül a könyv felett, egyszerűen nem tudja megjegyezni az olvasottakat! Mi lehet a probléma? Talán nem figyel eléggé? Már órák óta csak tanul a szobában, és már összefolynak a betűk? Esetleg fokozódik a frusztrációja, hogy többször kell ugyanazt a mondatot elolvasnia? Minderre van megoldás: a legkevesebb egy legalább fél órás szellőztetés és egy kis nyújtózkodás, azonban a leghatékonyabb problémacsillapító, ha például sétálunk, lépcsőzünk vagy futunk egyet két nehezebb témakör vagy elsajátítandó információ között.

A testmozgás jótékony hatása főként abban rejlik, hogy

az egész test, így az agy véráramlását is felpezsdíti, ezáltal a tanulás nemhogy könnyebben, de eredményesebben is megy! Az emberi fejlődést alapvetően befolyásolja a mozgás, így leginkább a felsős nebulók mozgási szokásaira kell helyezni a hangsúlyt.

A tornával, futással és egyéb sportokkal az agyat is „mozgásba hozzuk”, így a test minden porcikája fogékonyabb az új ismeretek elsajátítására, vagy a régiiek megértésére, nem beszélve arról, hogy csökkenő stresszel, jó kedvvel és figyelemnövekedéssel jár együtt.

Tehát a képlet egyszerű:

mozgás =

**megértés + figyelem +
teljesítmény +**

jó jegyek az iskolában



Rendszeres sport és speciális gerinctorna

A megelőzés egyik legfontosabb eszköze a mindennapi iskolai testnevelés. Mivel a helytelen testtartást a gyermek nem megfelelően fejlődő izomzata okozza, így azt a mindennapi testedzéssel kell fejleszteni. Ennek részeként a gimnasztikai

gyakorlatok között speciális tartásjavító tornát is rendszeresen végezni kell. Ez segít kialakítani a helyes testtartásért felelős izmok megfelelően erős és kellőképpen nyújtható állapotát, azaz a helyes testtartást megalapozó izomegyensúlyt. A speci-

ális gerinctorna során megtanítják a gyermekeknek a helyes testtartás elemeit (pl. a medence helyes középállását), amelyek rendszeres gyakorlás mellett automatikussá válnak



BOSU

A **bosu** az Egyesült Államokból származó, gyógytornászok és sportszakemberek által kifejlesztett, eleinte rehabilitációban használt sporteszköz. A **bosu** egy felújható gumi félgömb, melynek mindkét oldala (a puha rugalmas és a platform része) egyaránt használható.

Az edzésmódszer igen hatékony, hiszen egy instabil eszközön végezzük a gyakorlatokat,

mely folyamatos koncentrációt testtudatosabb mozgást igényel. A gerincoszlop stabilizációjában résztvevő izmok is folyamatosan dolgoznak edzés közben.

Mit nyújthat számodra egy-egy bosuval történő edzés?

Fejleszti a testtudatod, javul a koordinációd. Kiváló állóképesség-fejlesztő, ezáltal energikusabbá és fittebbé válsz. Fejlődik az izomzatod, folyamatosan dolgoznak a mélyizmok is, így rö-

vid időn belül láthatóvá válhat számodra a befektetett munka gyümölcse. Ízületkímélő, nem kell gerinc és térd fájdalmaktól félned az edzések során.

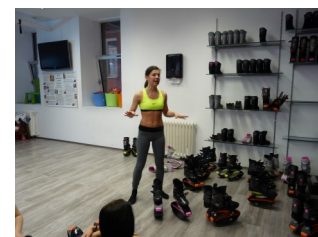
Kiválóan fejleszti a kritikus zónákat, a hasizmaid és a hátizmaid állandó feszített tempóban vannak, és a hasprés gyakorlatok is koncentráltabban végezhetőek el az eszközön.



Kangoo

A Kangoo-cipő - az ellipszis rugói és feszítő szalagjai révén - az ütés elleni védelemre lettek kifejlesztve. A Kangoo aerobik legfontosabb jótékony hatása, hogy használatával jelentősen csökken a gerinc-, a térd- és a boka ízületeinek

terhelése. A test alsó és felső részére együttesen hat, anélkül, hogy felesleges terhelést jelentene a test számára. Erősíti az immunrendszert, a szívet és a tüdőt.



Gerinctorna

A gerincoszlop testünk tartó tengelye, csontváznak központi része. A gerincoszlopban futnak az idegpályák és innen lépnek ki az idegek. Nem teljesen egyenes, jellemző görbülete összefüggnek a járással, a mozgással és az egyensúlyozással.

A gerincproblémák egy

része a gerincet ért, egész életen át tartó megterhelésre vezethetőek vissza, azonban a helytelen testtartás, a sok ülés (iskola és szabadidős tevékenységek során például: tévézés, internetezés során) és a mozgáshiányos életmód ugyan csak maga után vonja a rossz testtartást és az abból származó mozgásszervi panaszokat.

A gerinctorna célja tehát a helyes testtartás kialakítása erősítő, nyújtó és átmozgató gyakorlatokkal. Ezen kívül a gerinctorna nagy gondot fordít az alapkondíció fejlesztésére, a mozgás és légzés összehangolására, a helyes testtartás és medencetartás tudatosítására.

Gerincjóga



A gerincjóga modern mozgásrendszer, olyan csoportos mozgásterápia, melynek célja a test és az idegrendszer egészségének helyreállítása elsősorban a testtartás javításával. A speciális jóga gyakorlatok segítségével megdolgoztatjuk a hátad, erősítjük és megnyújtjuk az izmaid. A Gerincjógát bár-



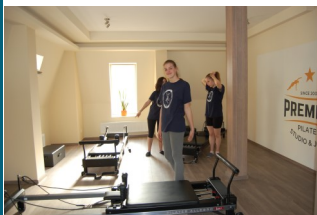
milyen életkorban ajánljuk, különösen azoknak, akik szeretnének szabadulni a hátfájástól, vagy sok időt töltenek ülve, ezért fokozott kockázatnak vannak kitéve.

A gerincjóga élettani



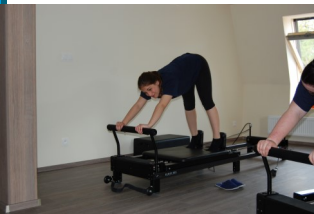
hatásai:

- erősíti, lazítja és nyújtja az izomzatot
- javítja a tartást
- oldja a stresszt
- javítja az emésztést
- növeli a fizikai és pszichikai teherbírását
- javítja az általános közérzetet



Pilates

Joseph Pilates nevéhez fűződik ez a közel százéves testtudomány. A módszer lényege a testtudat kialakítása, speciális légzéstechnikával és az izomzatot átmozgató és egyenletesen erősítő gyakorlatokkal, miközben stabilizáljuk a gerincet és a test többi ízületét. Erősíti a törzs izmait, meg-



előzi a gerincproblémák kialakulását, növeli a mozgásterjedelmet és a stabilitást.

A légzéstechnika segítségével nemcsak a szervezet oxigénellátása növelhető, hanem a fizikai teljesítmény és a koncentrációképesség is jelentősen fokozható.

Rendszeres gyakorlással formásabb test, erős hasizom, erős hát, jobb testtartás, karcsúbb derék,

testi és lelki kiegyensúlyozottság várható.



Iskolás gerinctorna

A gyerekek körében végzett kutatások szerint a 6 évesek 40%-ának gyakori hátfájása van, a 6-10 éves gyerekek 60%-a valamilyen láb deformitással küzd és a 12 évesnél idősebbek 33%-ának hibás a testtartása! Tegyük együtt azért, hogy ezek a szomorú tények megváltozzanak!



évre jelzik, hogy gyermekeink körében, illetve fiatal felnőttkorban egyre gyakoribb a hanyag testtartás, a gerincferdülés. A mai fiatalok hamarabb érnek, biológiai fejlődésük felgyorsult, de izomerejük nincs arányban testmagasságuk növekedésével. A mozgásszegény életmód is befolyásolja az izomzat elégtelen fejlődését. Azáltal,

hogy testtartásuk nem megfelelő, kevés fizikai terhelést bírnak el, ez az idő előtti kifáradás a szellemi teljesítőképességüket is befolyásolja.



A szűrővizsgálatok évről



Tartásjavító tornagyakorlatok: hason fekve

Kiinduló helyzet:

homlok a földön, két kar fej mellett nyújtva, lábak összezárva.

1. Nyújtózni jobb karral - bal lábbal, bal karral - jobb lábbal.
2. Karokat váltva felemelni, letenni.
3. Két kart egyszerre emelni, tartani és letenni (fejmeléssel is összekötni).
4. Jobb kart felnyújtani fej

mellé, a bal test mellett, ellentétes irányba megnyújtózni, majd cserélni a kartartást rókát, fejet megemelve is nyújtózni.

5. Kezeket tarkón összekulcsolni, két könyököt magasra emelni lapockát zárni és letenni. (Fejmeléssel is összekötni.)
6. Lábakat nyújtott térdel váltva emelni, tartani és letenni.
7. Két lábat egyszerre megemelni és letenni



Tartásjavító tornagyakorlatok: háton fekve

Kiinduló helyzet:

két kéz a fej alatt, két könyököt leszorítani a földre, lapockát zárni, két láb talpon, hasat behúzni, bokát leszorítani, farizmokat megfeszíteni, fejtetővel felfelé megnyújtózni.

8. Talpról indítva egyik lábat felnyújtjuk a levegőbe, majd a másikat mellé-zárjuk, s egyszerre mindkettőt letesszük talpra. (Egyszerre mindkét láb

emelésével is.)

9. Hashoz húzzuk mindkét lábat, s felváltva a matrac fölé nyújtjuk. (Biciklizés.)
10. Térdeket jobbra-balra ejtegetni.
11. Két kart fej mellé vinni, lendülettel felülni, megnyújtózni magasra, egyenes a hát, majd visszafeküdni



Tartásjavító tornagyakorlatok: térdelőtámaszban



12. "Cicahát" "kutyahát": derekat felfölbítenni leengedni.
13. Karokat váltva előre-emelni fej mellé, nyújtózni, letenni.
14. Lábakat felváltva

hátranyújtani, nyújtózni, letenni.

15. A támaszkodó kezeket befordítani, könyök-hajlított állással, egyenes háttal mellkast leengedni. ("daxlihelyzet") karokat váltva előre nyújtani, könyökhajlítást tartva lépegetni előre: jobb kéz bal láb, bal kéz jobb láb,
16. Négykézláb-állásból kezekkel előrecsúszni, mellkast mélyen leen-

gedni ("Gyíkhelyzet") karokat váltva emelgetni, karokkal erősen nyújtóztatva kézzel-lábbal lépegetni előre.





17. Egyenes háttal, tarkóra tett kézzel kicsit előredőlni, váltva fül mellé nyújtani a karokat. (Egyszerre két karal.)

18. Kezek csípőn, jobbra, majd balra leülni a lábak mellé a földre, s feltérdelni.

19. Kezet tarkón kulcsolva, könyököket hátrahúzni, lapockát zárva tartva karokat oldalra nyújtani, majd vissza a tarkóra.

Tartásjavító tornagyakorlatok: térdelés, törökülés, állás

20. Kezek tarkón, könyököket hátrahúzza lapockát zárni, belégzés, könyököket előreengedve kilégzés

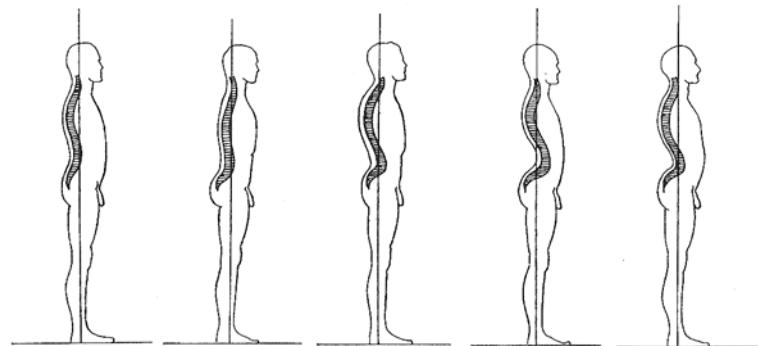
21. Hasat behúzza, vállat leengedve lapockát zárni, s karokat lazán lendítjük előre, hátra.

22. Mindkét kart magasra nyújtva belégzés, majd leengedve kilégzés



A helyes testtartás kritériumai

- Egyensúlyi helyzet van a test sajátterói és a testre ható nehézségi erő között.
- Élettani görbületek megtartottak, lapockák párhuzamosak, váll leengedve, fej előrenéz.
- Medence dőlése a vízszinteshez képest, kicsit előre emelt
- Változhat: életkor, lelki alkat, hangulat, aktuális problémák szerint.



helyes testtartás, lapos hát, domború hát, fokozott kypholordotikus hát, nyerges hát

Gyógytestnevelés

Egy olyan oktatási-nevelési folyamat, amely a betegségek megelőzésében és gyógyításában fejti ki hatását.

Jellemző vonásai:

- azok vesznek részt a foglalkozásokon, akiknek veleszületett vagy szerzett betegségük miatt károsodott az egészségi állapota, de ez nem akadályozza az iskolai oktatásukat;

- az egészségi állapot helyreállítása bizonyos mértékig sajátos, de a testnevelésre és sportra jellemző módszerekkel történik. Mondhatjuk azt is, hogy a testnevelés egy speciális fajtája.

Gyógytestnevelés csoportjai :

- A tartó – és mozgató szervrendszer elváltozásainak gyógytestnevelése.
- Belgyógyászati és egyéb betegségek gyógytestnevelése.

Kategória besorolások:

- Könnyített testnevelés
- Gyógytestnevelés, de részt vehet normál testnevelés órán
- Csak gyógytestnevelés órán vehet részt
- Teljes felmentett (kórházi gyógytorna)



Eötvös József Evangélikus
Gimnázium és Egészségügyi
Szakközépiskola

9400 Sopron,
Deák tér 51

Telefonszám: 0699/313-767
Faxszám: 0699/313-767
E-mail:
iskola@eotvos.sopron.hu

Gyógytestnevelés helye az iskolai testnevelésben:

Vagy a testnevelés óra részeként, vagy azt helyettesítve jelentkezik az iskolában. A gyógytestnevelés is oktatási feladat, csak a tárgya más, mint a testnevelésnek. Régen azt mondták meg, hogy mit lehet csinálni a foglalkozásokon, jelenleg meg azt, hogy mit nem. Ez komoly felfogásbeli különbség, s át is értékelte a gyógytestnevelés helyzetét. Nem bénák gyülekezete, hanem részben speciális, részben hagyományos mozgásanyaggal rendelkező testnevelés foglalkozás.

Célja:

A tanuló egészségének helyreállítása, megerősítése
Fizikai cselekvőképesség kialakítása, helyreállítása
Életre szóló testedzés iránti igény kialakítása és megszilárdítása

Feladata:

elváltozások helyreállítása a testnevelés eszközeivel:
speciális gyakorlatokkal
célirányos izomfejlesztés
kéességek fejlesztése:
állóképesség növelése
mozgáskészség kialakítása
mozgásműveltség kialakítása
mozgás megszerettetése.

Összegzés

Úgy gondoljuk, hogy mindannyian pozitívan értékeltük ezt az együttműködést és szeretnénk, ha jövőben is részt vehetnénk egy hasonló megmozdulásban. A két utazás alatt a két iskola tanulói között baráti kapcsolatok alakultak ki a közös tevékenységek során. Örök élmény marad számunkra ez a felvidéki kirándulás, és a határon túli diákokkal kötött életre szóló barátságok is mély nyomot hagynak bennünk.

