



MOTION GUIDANCE®: TÉRD OTTHONI GYAKORLATOK

Páciens neve: _____ Dátum: _____

Az alábbi gyakorlatokat a földre terített molinó előtt állva tudod elvégezni. Tekerd a testpántot a lábad köré úgy, hogy a kék zseb néhány cm-rel a térdkalácsod fölött legyen. Csúsztasd a lézert a tartóba, és irányítsd 2-3 cm-rel a lábfejed elé.

Tipp: Ha könnyíténél a gyakorlaton, akkor irányítsd a lézert távolabb - ez kevesebb mozgást igényel a lézer mozgatásához, illetve, ha nehezítenél a gyakorlat elvégzésén, akkor célozz közelebb, így a gyakorlat mélyebb guggolást igényel.

1. gyakorlat: „Guggolás”

Állj válszéles terpeszben úgy, hogy az egyik lábad a molinó középvonalával legyen szemben. Végezz guggolást úgy, hogy a lézerral eltaláld a középvonalon található első kör közepét, majd jön a második, harmadik, negyedik kör és vissza. VÉGEZD A GYAKORLATOT KELLEMES FÁRADTSÁGIG!

2. gyakorlat: „Guggolás mozgással”

Állj válszéles terpeszben úgy, hogy az egyik lábad a molinó középvonalával legyen szemben. Irányítsd a lézersugarat a középvonalra és végezz olyan mélyre guggolást, hogy elérd a lézerral az első vízszintes vonalat. Térded ki- és bedöntésével menj el a keresztvonal két végén látható körhöz, majd vissza. Ismételd meg a gyakorlatot az összes vízszintes vonalon. MENJ VÉGIG MINDEGYIK VONALON KÉTSZER, majd cseréld meg a lábad.

3. gyakorlat: "Órán végzett kitörés" (HALADÓ)

Állj válszéles terpeszben úgy, hogy az egyik lábad a molinó középvonalával legyen szemben és irányítsd a lézert a lábujjaid elé. Állj támadóállásba (az a lábad legyen elől, amelyik a középvonallal szemben van), végezz egy kis "kitörést" úgy, hogy a lézerral a 12 órára mutass, majd vissza. Ismételd ezt meg az összes számmal. Csak azokat a számokat célozd meg, amelyek irányába kényelmesen tudsz mozogni. VÉGEZD A GYAKORLATOT 2 PERCIG!

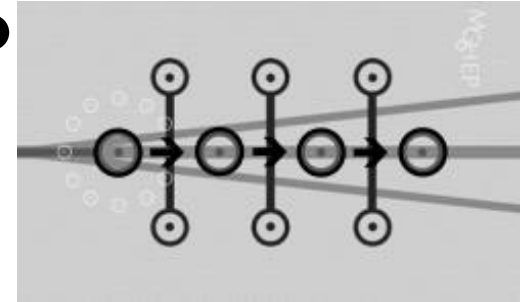
4. gyakorlat: „Kitörés és egylábás guggolás" (HALADÓ)

Állj támadóállásban, az elől lévő lábad legyen a középvonallal szemben, a lézerral körülbelül 15 cm-rel a lábujjad elé célozz a középvonalon. Végezz olyan mélyre kitörést, hogy elérd a lézerral az első vízszintes vonalat, majd vissza. Ismételd meg a gyakorlatot a többi vonallal is. Ha a lézert a lábujjadhoz közelebb irányítod, akkor a mélyebbre történő kitörés miatt, nagyobb kihívást jelent a gyakorlat elvégzése. VÉGEZD A GYAKORLATOT KELLEMES FÁRADTSÁGIG!

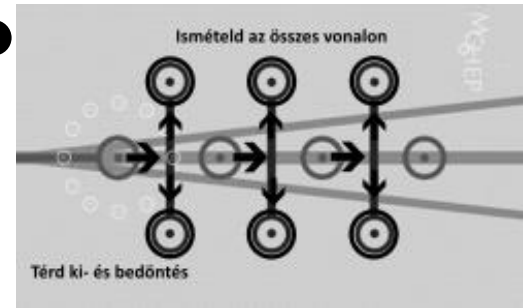
A gyakorlatot egylábás guggolásban is elvégezheted. 1. változat: ismételd meg a fenti gyakorlatot, de közben „rajzold is meg” a vonalat befelé és kifelé lassú, irányított mozgással 2. változat: végezz egylábás guggolást a harmadik körig úgy, hogy közben másik lábad előre kinyújtod. Ismételd a feladatot, de most a másik lábad oldalra nyújtsd, végül pedig úgy, hogy hátrafelé nyújtsd. Minden alkalommal próbáld meg a lézerral egyenesen a harmadik körig elmenni. 3. változat: végezz egylábás guggolást a középső, a külső és a belső hosszú vonal mentén, irányított mozgással.

Az eszközt a felhasználó saját kockázatára használja: kérjük, konzultálj egészségügyi tanácsadóddal a Motion Guidance termék használata előtt! A felhasználónak vagy egészségügyi tanácsadójának kell eldöntenie, hogy a Motion Guidance termékek használata megfelelő-e számára. A Motion Guidance termékek használatával a felhasználó elfogadja, hogy a Motion Guidance LLC (vagy annak partnerei) nem vállalnak felelősséget a Motion Guidance termékek használata során a felhasználó részére okozott károkért. Mint minden gyakorlati eszköz esetében, így itt is, a gyakorlat alapos megértése és a kivitelezés képessége szükséges. SEMMILYEN MÓDON NE NÉZZEN BELE A LÉZERSUGÁRBA! NE irányítsa a lézert tükörrre vagy fényvisszaverő felületre! NE fordítsa a lézert senki szemének irányába, vagy szeme közelébe! NE tartsa a lézert másik személyre, állatokra vagy mozgó járműre, beleértve a repülőgépeket is! A Motion Guidance anyagokban vagy a Motion Guidance weboldalán bemutatott információk, valamint a harmadik felek weboldalaira mutató hivatkozások csak tájékoztató jellegűek.

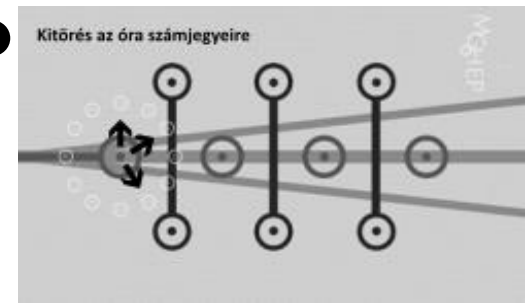
1



2



3



4

