



MOTION GUIDANCE®: TÖRZS OTTHONI GYAKORLATOK

Páciens neve: _____ Dátum: _____

A lézert úgy kell felszerelned, hogy merőlegesen álljon és a medencéd közepén helyezkedjen el. Törzsed úgy tudod a zászlóhoz beállítani, ha megtartod „semleges” helyzetben (akár állva, akár térdelő támaszban) és a lézert a zászló középpontjára irányítod.

1. gyakorlat: „Ellentétes” kar/láb emelés”

Helyezkedj el térdelő támaszban, legyen mindkét tenyered és térded a földön, majd állítsd be a lézert úgy, hogy az a zászló közepére mutasson. Próbáld elemelni az egyik karod, majd a másik karod, aztán az egyik lábad, végül a másik lábad. A cél az, hogy a lézert próbáld meg középen tartani, végig a végtag emelése és visszahelyezése közben. Mindegyik végtagoddal VÉGEZZ 5-10 ISMÉTLÉST.

Nehezítés: próbáld meg elvégezni a gyakorlatot egyszerre törtéző ellentétes kar/láb emeléssel.

2. gyakorlat: „Medencebillentés”

Helyezkedj el térdelő támaszban, legyen mindkét tenyered és térded a földön, a lézer a medencéd alsó részére szereld a merőleges tartóval. Kapcsold be a lézert, és irányítsd a zászló középvonalára. Miközben a karod és lábad mozdulatlanul tartod, mozgasd a lézersugarat fel „12 órára” és le „6 órára” medencéd billentésével (azaz „behúzd a farkad” és „leejted a hasad”). ISMÉTELD EZT 5-10 ALKALOMMAL.

Nehezítés: Próbáld meg elvégezni a gyakorlatot a falra lógatott zászlóval szemben állva.

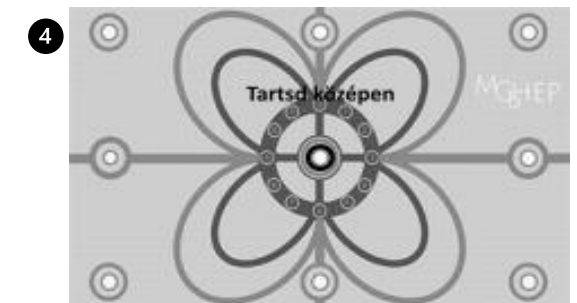
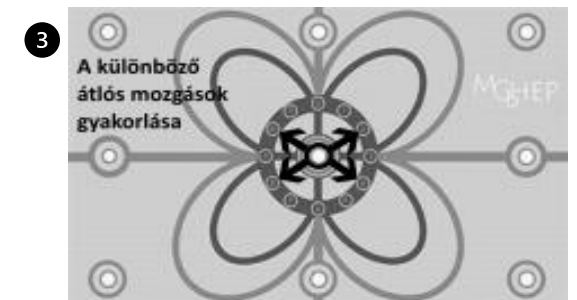
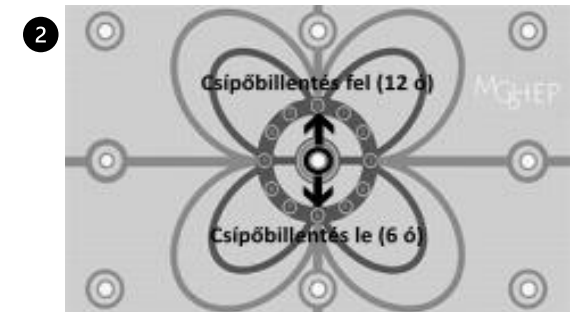
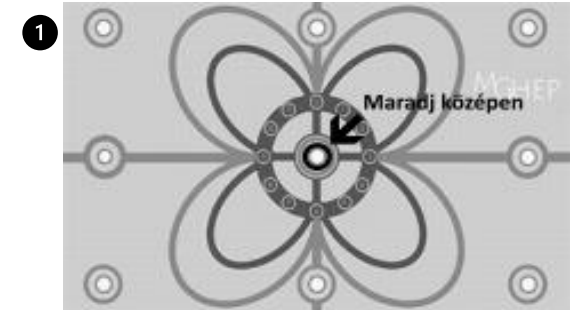
3. gyakorlat: „Ellentétes kar/láb emelés mozgással”

Helyezkedj el térdelő támaszban, legyen mindkét tenyered és térded a földön, majd állítsd be a lézert úgy, hogy az a zászló közepére mutasson. Nyújtsd ki az egyik karod és az ellenkező lábad, miközben próbáld a lézert mozdulatlanul tartani. Ezután próbáld meg törzsed forgatásával átlósan mozogni és így érinteni az óra különböző számjegyeit. PRÓBÁLD MEG 2-5 ISMÉTLÉST VÉGEZNI minden átlón. Célozz be minél több számot, még ha nem is tudod őket "eltalálni".

4. gyakorlat: „Egyensúlyozás”

Állj a mellkasodra vagy a medencédre helyezett lézert körülbelül 5 lépésnyire a falra lógatott zászlóval szemben és irányítsd a lézert a középpontra. Emeld fel az egyik lábad és állj egy lábon úgy, hogy közben a lézert végig a célponton tartod. GYAKOROLJ, AMÍG A LÉZERT A CÉLPONTON TUDOD TARTANI.

Variációk: A nehézség növeléséhez végezd el a gyakorlatot cipő nélkül, miközben egy barátoddal beszélgetsz. A nehézség csökkentéséhez állj egymás elé helyezett lábakkal, vagy összezárt lábakkal.



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.