



Csolnoky Ferenc Kórház

Főigazgató

A GALAKO speciális mozgásfejlesztési program leírása

A tevékenység célja: a Csolnoky Ferenc Kórház Egészségfejlesztési Irodája (EFI) számára, egészségfejlesztési programok megvalósítására irányuló tevékenysége keretében, GALAKO speciális mozgásprogramok oktatása és az edzések levezetése heterogén lakossági csoportok számára. Az edzések levezetése, a csoportos gyakorlatok elvégzettetése mellett, elméleti anyag átadása annak érdekében, hogy a későbbiek során a megtanultakat önállóan legyenek képesek alkalmazni a résztvevők. A foglalkozások célja a mozgáskultúra bővítése a mozgásszegény életmód megváltoztatása, a testsúlycsökkentés, a mozgás iránti motiváció erősítése, valamint hatékony és változatos aktív sporttevékenység biztosítása. A program résztvevői az EFI-hez közvetlenül forduló vagy közvetve, a házi orvosok és más alapellátásban dolgozó szakemberek által ide irányított kliensek, akik kellő motivációt éreznek a programon való részvételre. Az ismeretanyag átadása és a gyakorlati mozgásfoglalkozások megtartása komplex szervezés keretében történik összesen 73 foglalkozás keretében, 10 alkalmas foglalkozási periódusokban, folyamatosan feldolgozva. A foglalkozások időtartama alkalmanként 1 óra, gyakoriságuk heti két alkalom. A megbízási díj magában foglalja esetleges szakmai tartalmú kiadványoknak, illetve tájékoztatóknak az összeállításában, illetve lektorálásában végzett szakértői tevékenységet is. A program lezárásaként jelentést, monitoring beszámolót kell készíteni.

A tevékenység tartalma:

A program egyedisége abban áll, hogy a módszert sportedző, gyógytestnevelő és pszichológus együttesen dolgozta ki. Kifejeződik benne a készítő értékrendje, filozófiája, módszertani szemlélete, kreativitása. A program nevelőértéke biztos alapot nyújt a kompetenciák elsajátítására. Az edzés típusú programok teljesítmény és gyakorlatorientáltak, a mozgáselemek megtanulását hangsúlyozva és az alapvető készségek, képességek kialakítását elősegítve. A mozgásprogram hangsúlyos területei:

- Ritmusérzék fejlesztés
- Mozgáskoordináció fejlesztés
- Kondicionális képességek fejlesztése
- Egyensúlyérzék fejlesztés
- Állóképesség fejlesztés
- Egyenes testtartás kialakítása
- Tüdő vitálkapacitásának a növelése
- Szív és érrendszer állóképességének a fejlesztése
- Prevenció a gerincferdülés megelőzésében
- Kognitív képességek fejlesztése
- Kombinatorika fejlesztése
- Izomcsoportok dinamikus munkájának a növelése
- Túlsúlyos személyek is végezhetik magas intenzitással
- Koordinációs képességek fejlesztése
- Kiemelten fejleszti a téri tájékozódási képesség kialakulását, az irányok, mozgások követését
- A csoport kohézió növelése, csapatszellem kialakítása, játékos versengés fejlesztése

A zenés program mozgáselemei:

1. Step aerobic



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



HU09/4352 2009.

2002.

HU05/0349



Csolnoky Ferenc Kórház Főigazgató

2. Soft - Ball
3. Fit-Ball
4. Sígimnasztika
5. Nordic Walking gimnasztika
6. Rezisztencia torna
7. Dance aerobic
8. Fitness aerobic
9. Kondicionáló torna
10. Fitness tréning bottal
11. Alakformáló torna

A mozgásprogramot vezető sportszakembernek a foglalkozás végén a résztvevők számára lehetőséget kell biztosítani a programmal és az elsajátított képzési anyaggal kapcsolatos kérdéseik megbeszélésére.

A foglalkozási periódusokat megelőző állapotfelmérésnek az alábbi paraméterekre kell kiterjednie:

- testsúly
- háskörfogat
- pulzus
- testmagasság
- gerincoszlop mozgékonyága
- egyensúly

”Testsúlycsökkentés, energiaegyensúly” - interaktív előadássorozat

A tevékenység célja a Csolnoky Ferenc Kórház Egészségfejlesztési Irodája (EFI) számára, egészségfejlesztési programok megvalósítására irányuló tevékenysége keretében, a testsúlycsökkentés, energiaegyensúly témájának dietetikai feldolgozása és a tudásanyag előadássorozatok keretében való átadása, valamint az előadások anyagának rövid ismeretterjesztő kiadványban, útmutatóban való összefoglalása. Az előadások célja a túlsúlyosak/elhízottak ismereteinek bővítése a túlsúly/elhízás ártalmairól, a testsúlycsökkentés iránti motivációjuk erősítése, a testsúlycsökkentéssel kapcsolatos ismereteik bővítése, valamint hatékony segítségnyújtás számukra a testsúlycsökkentésben. A program résztvevői az EFI-hez közvetlenül forduló vagy közvetve, a házi orvosok és más alapellátásban dolgozó szakemberek által ide irányított kliensek, akik kellő motivációt éreznek a programon való részvételre. Az ismeretanyag átadásának minimálisan 6 előadásban feldolgozva, négy előadássorozat megtartásával kell megtörténnie, négy csoport végigvezetésével a programon. Az előadások időtartama alkalmanként 2 óra. A program megvalósítására, az előadások megtartására Veszprémben, valamint a veszprémi járás és volt kistérség valamely előzetesen egyeztetett településén, előzetesen egyeztetett színhelyen kerül sor. A csoportok létszámának kialakítása az előadásokra jelentkezők számának és az előadás helyszínének ismeretében kerül sor, előzetesen (kb. 30 fő/csoport). Az előadásokhoz szükséges tárgyi eszközöket előzetes egyeztetés alapján az EFI iroda biztosítja.

A tevékenység (előadások) tartalma:



2002.
HU05/0349



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



2009.
HU09/4352



Csolnoky Ferenc Kórház Főigazgató

- Bemutkozás; adatlap kitöltése, táplálkozási napló kiosztása, útmutató a kitöltéséhez; a túlsúlyos/elhízott páciensek súlycsökkentés, életmódváltás iránti motiváltságának felmérése; az elhízás egészségügyi kockázatainak tisztázása; a túlsúly/elhízás lehetséges okai.
- A hatékony testsúlycsökkentés alappillérei; életmódváltás és diéta alapszabályai; alapfogalmak tisztázása; energia bevitel, napi energiaszükséglet meghatározása személyre szabottan a diétázó részére; táplálkozási napló áttekintése.
- A “jójó” effektus hatása és megelőzése; egészséges étrend alapelvei; optimális tápanyag beviteli arányok ismertetése; rendszeres étkezés hatásai az alapanyagcserére; testmozgás szerepe az ideális testsúly és testösszetétel kialakításában; diéta megbeszélésének részletezésének megkezdése; nyersanyag válogatás; ajánlott konyhatechnológiai eljárások.
- A diéta részletezésének folytatása; nyersanyag válogatás; ajánlott konyhatechnológiai eljárások; glikémiás index fogalma; mesterséges édesítők ismertetése; néhány szó az étrendkiegészítőkről; táplálkozási napló áttekintése.
- Hasznos tanácsok; motiváció és önellenőrzés szerepe; kísértések leküzdése; család és barátok bevonása a programba; lelki támasz nyújtása; beszélgetés a divatdiétákról, azok pozitív és negatív aspektusairól; vélemények, tapasztalatok megosztása egymással.
- Összefoglalás, ismétlés, eddigi tapasztalatok átbeszélése; táplálkozási napló áttekintése; megküzdési technikák, egyéb ötletek (pl. egészséges étel receptek) megosztása egymással; közös megbeszélés alapján ételkóstoló (a résztvevők által készített és behozott egészséges finomságokból).

Valamennyi előadás, foglalkozás végén a résztvevők számára lehetőséget kell biztosítani (igény szerint) egyéni, rövid kérdés-válasz interakcióra.

„Étkek, vétkek és következmények” – interaktív program

A tevékenység célja a Csolnoky Ferenc Kórház Egészségfejlesztési Irodája (EFI) számára, egészségfejlesztési programok megvalósítására irányuló tevékenysége keretében, dietetikus tanácsadói és konzultációs feladatok ellátása, valamint az EFI egészségügyi szűrési feladatainak támogatása. A tanácsadást, konzultációt egészséges emberek számára, a magas kockázatú – elsősorban cukorbeteg, lipidanyagcsere-beteg, szív-érrendszeri betegek, elhízottak és az étrendjükön változtatni kívánó átlagos kockázatúak számára, összesen 20 alkalommal, alkalmanként 3 órában az EFI által szervezett „Egészségnap” rendezvények keretében kell biztosítani. Az „Egészségnap” rendezvények megszervezésére Veszprémben, valamint a veszprémi járás és a volt kistérség előzetesen egyeztetett településein és színhelyein kerül sor. A tanácsadáshoz szükséges tárgyi eszközöket (pl. BMI korong, cm szalag, mérleg, táplálékpiramis, testanalizátor, promóciós anyag, stb.) előzetes egyeztetés alapján az EFI iroda biztosítja.

A tevékenység tartalma:



2002.
HU05/0349



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



HU09/4352 2009.



Csolnoky Ferenc Kórház Főigazgató

Az „Egészségnap” rendezvények alkalmával, a szűrővizsgálatokat követően, a kóros értékek kielemezése szakorvossal és az étrendi változtatás ismertetése tanácsadás, konzultáció, esetenként rövid előadás keretében. Az előadások célja a csökkent glükóz toleranciával (IGT) kiszűrt, cukorbeteg, hypertóniás, lipidanyagcsere zavaros, túlsúlyos/elhízott páciensek ismereteinek bővítése az adott betegség ártalmairól, hosszú távú következményeiről, a megelőzés és a korai kezelés fontosságáról, gyógyulás iránti motivációjuk erősítése, az adott betegséggel kapcsolatos ismereteik bővítése, valamint hatékony segítségnyújtás számukra az életmódváltásban. A dietetikus ismerteti a betegség specifikus étrend szerepét a megelőzésben és kezelésben, valamint gyakorlati példákkal segíti az egészséges, „gyógyító” étrend összeállítását. A tanácsadások, konzultációk szakmai tartalma:

magas vércukorszint, diabétesz étrendje:

- sikeres kezelés alappillérei, étrendi terápia célja
- alapelvek, táplálkozási szokások felmérése
- kezeletlen betegség lehetséges szövődményei
- étrend összeállításának részletes ismertetése, glikémiás index fogalma, jelentősége
- helyes arányok szemléltetése, szénhidrátok számolása
- alternatívák a cukor pótlására (természetes és mesterséges édesítők, cukorhelyettesítők)
- élvezeti szerek helye a diétában (alkohol, kávé, dohányzás)
- mozgás szerepe, hypoglikémia kivédése, szakszerű kezelése
- hasznos tanácsok az étrend megtervezéséhez, főzéshez, tudatos vásárláshoz
- mintaétlap átadása

hiperlipidémia (magas triglicerid, LDL, vagy magas összkoleszterin) étrendje:

- magas vérzsír szint főbb kóroki tényezői
- kezeletlen hiperlipidémia következményei
- diéta és életmód szerepe a hiperlipidémia kezelésében
- az étrend összeállításának főbb szempontjai, ajánlott konyhatechnológiai eljárások ismertetése
- receptötletek

magas vérnyomás étrendje:

- primer és szekunder hipertónia kialakulásában szerepet játszó tényezők, tünetek
- kezeletlen magas vérnyomás szövődményei
- a diétás kezelés célja, jelentősége
- diéta főbb szempontjainak ismertetése
- ajánlott és kerülendő nyersanyagok, ásványi anyagok, javasolt konyhatechnológiai eljárások ismertetése
- élvezeti szerek elhagyása és mozgás, komplex életmódváltás hangsúlyozása



2002.
HU05/0349



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



2009.
HU09/4352



Csolnoky Ferenc Kórház

Főigazgató

túlsúly/elhízás éttrendje:

- túlsúly/ elhízás lehetséges okai
- az elhízás egészségügyi kockázatainak tisztázása
- a hatékony testsúlycsökkentés alappillérei, életmódváltás és diéta alapszabályai
- egészséges éttrend alapelvei, optimális tápanyag beviteli arányok ismertetése
- testmozgás szerepe az ideális testsúly és testösszetétel kialakításában
- nyersanyag válogatás, ajánlott konyhatechnológiai eljárások, glikémiás index fogalma
- mesterséges édesítők ismertetése, néhány szó az éttrendkiegészítőkről
- motiváció és önellenőrzés szerepe, kísértések leküzdése, család és barátok lelki támasza, egészséges étel receptek

A rendezvényeken a hatásosság érdekében a szóbeli tájékoztatás mellett írásos tájékoztató anyag átadására is sor kerül, előzetesen egyeztetett formában és tartalommal. A tanácsadói és konzultációs feladat magában foglalja ezeknek a szakmai tartalmú kiadványoknak, illetve tájékoztatóknak az összeállításában, illetve lektorálásában végzett szakértői tevékenységet is.

„Felnőtt gerinctorna gimnasztikai labdával mozgásprogram szakmai leírása”

A tevékenység célja a Csolnoky Ferenc Kórház Egészségfejlesztési Irodája (EFI) számára, egészségfejlesztési programok megvalósítására irányuló tevékenysége keretében, tartáskorrekciós mozgásprogramok levezetése, megtartása heterogén lakossági csoportok számára. A mozgásprogram általános célja a résztvevők fizikai aktivitásának növelése, a zsírtmentes testtömeg és zsírtömeg arányának javítása és a tartásjavítás. A program résztvevői az EFI-hez közvetlenül vagy közvetve, a házi orvosok és más alapellátásban dolgozó szakemberek által ide irányított kliensek, akik kellő motivációt éreznek a programon való részvételre. A mozgásprogramot (csoportonként 8 alkalommal) hat csoport számára kell átadni, heti két alkalommal megtartott, 1 órás foglalkozások keretében. A programok megvalósítására a veszprémi Csolnoky Ferenc Kórház (8200 Veszprém Kórház u. 1.) fizioterápiás részlegén (E épület, földszint) található tornateremben a késő délutáni órákban kerül sor, valamint alkalmanként közösségi szinten (pl.: közösségi ház, klubhelyiség, könyvtár, stb.), előre egyeztetett időpontban kerül sor. A megbízási díj magában foglalja az EFI, a programmal kapcsolatos, gyógytorna szakmai tartalmú kiadványainak, tájékoztatóinak összeállításában, illetve lektorálásában végzett szakértői tevékenységet is. Az egyes csoportok létszáma maximálisan 10 fő. A programok szükséges kellékeiről a kliensek előzetes tájékoztatást kapnak az EFI asszisztens munkatársától. A program lezárásaként jelentést, monitoring beszámolót kell készíteni.

A tevékenység tartalma:

Az elhízás prevalenciája világszerte növekvő tendenciát mutat, amely szorosan összefügg a táplálkozási szokásokkal, a mozgásszegény életmóddal, a fokozódó stresszel, az érzelmi egyensúly felbomlásával, valamint a szociális bizonytalansággal. A program során a fizikai aktivitás kedvező hatásait hasznosíthatjuk az obesitas megelőzésében, és a terápia során. A pozitív élettani, biológiai, kardiovasculáris és metabolikus hatások a mozgásterápia szempontjából meghatározóak. Az obesitas mértékével arányosan jelentkező társbetegségek mellett, a kiemelkedő a mozgásszervek érintettsége is, hiszen mindezek együtt, vagy külön-külön is csökkentik az élettartamot, illetve



2002.
HU05/0349



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



2009.
HU09/4352



Csolnoky Ferenc Kórház Főigazgató

rontják az elhízottak életminőségét. Az említett szempontokat figyelembe véve kerül összeállításra az egyénre szabott mozgásprogram, s a mozgásterápia céljai a következők:

- a zsírtmentes testtömeg és zsírtömeg arányának javítása,
- az izomzat reaktiválása,
- a nagyízületek mobilitásának helyreállítása,
- tartásjavítás,
- a kardiorespiratorikus rendszer rekondicionálása,
- metabolikus adaptáció.

A gimnasztikai labda ma már széles körben elterjedt a rehabilitációs programokban, mert amellett, hogy a koordinációs készséget fejleszti, nagyobb izomaktiváció és kontrakció jön létre a törzs flexor és extenzor izmaiban, ami a szükséges, teljes stabilitásról gondoskodik a labdán végzett gyakorlatok során. A stabilizációs gyakorlatok fő célja, hogy védje a gerincet a mikrotraumáktól, a visszatérő fájdalomtól és a degeneratív elváltozásoktól, megakadályozza a programban résztvevő személyeknél a derékfájás kialakulását, az izom egyensúly felbomlását vagy csökkentse, illetve megszüntesse a már kialakult gerincfájdalmakat, és az ezzel járó kóros mozgásformákat.

Az alkalmazott mozgásprogram a megfelelő étrenddel párosulva nemcsak az energia bevitel és felhasználás egyensúlyát teremti meg, elősegítve a normális testsúly megtartását, de növeli az izomtömeget párhuzamosan a zsírtömeg csökkentésével, fejleszti a fizikai teljesítőképességet, és az életminőség javulását eredményezi. A megfelelő terhelés során javul a szervezet adaptációja és teljesítőképessége, amely egyértelműen kedvező hatást gyakorol a mindennapos életvitelre, valamint nagymértékben szerepet játszhat a pszichés problémák leküzdésében, és a társadalmi beilleszkedés elősegítésében.

A gyakorlatok összeállítására izületvédelmi szempontok alapján kerül sor. Az első két hétben csak a dinamikus mozgásformákat használ a gyógytornász, amelyet a későbbiekben kiegészíthet statikus terheléssel. A kondíció harmonikus fejlesztése, valamint az esetleges diéta velejárójaként létrejött izomtömeg vesztes kivédésének céljából izomerő fejlesztő gyakorlatokat beillesztése is szükséges a mozgásprogramba. Ez történhet kis súlyokkal, dinamikus formában, dinamikus gyakorlatok során az egyénre szabott mozgásprogram későbbi szakaszában. Az állóképességi edzés főként, nagyizom csoportokat megmozgató dinamikus, izotóniás gyakorlatokat tartalmaz, amelyek célja a kardiovaszkuláris adaptáció és teljesítőképesség fokozása, a kívánatos metabolikus változások elérése.

“Tartáskorrekció – gerinctornatorna” mozgásprogram szakmai leírása

A tevékenység célja a Csolnoky Ferenc Kórház Egészségfejlesztési Irodája (EFI) számára, egészségfejlesztési programok megvalósítására irányuló tevékenysége keretében, tartáskorrekciós mozgásprogramok levezetése. A mozgásprogram általános célja a résztvevők fizikai aktivitásának növelése, a testtartás javítása, a helyes testtartás kialakítása, valamint néhány mindennapos mozdulat (hajlás, emelés, stb.) gerinckímélő változatának elsajátíttatása. A program résztvevői az EFI-hez közvetlenül forduló vagy közvetve, a házi orvosok és más alapellátásban dolgozó szakemberek által ide irányított kliensek, akik kellő motivációt éreznek a programon való részvételre. A mozgásprogramot (csoportonként 8 alkalommal) hat csoport számára kell átadni, heti két alkalommal megtartott, 1 órás foglalkozások keretében. A programok megvalósítására a veszprémi Csolnoky Ferenc Kórház (8200 Veszprém Kórház u. 1.) fizioterápiás részlegén (E épület, földszint) található tornateremben a késő délutáni órákban kerül sor, valamint alkalmanként



2002.
HU05/0349



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



2009.
HU09/4352



Csolnoky Ferenc Kórház Főigazgató

közösségi szintéren (pl.: közösségi ház, klubhelyiség, könyvtár, stb.), előre egyeztetett időpontban kerül sor. A megbízási díj magában foglalja az EFI, a programmal kapcsolatos, gyógytorna szakmai tartalmú kiadványainak, tájékoztatóinak összeállításában, illetve lektorálásában végzett szakértői tevékenységet is. Az egyes csoportok létszáma maximálisan 12 fő. A programok szükséges kellékeiről a kliensek előzetes tájékoztatást kapnak az EFI asszisztens munkatársától. A program lezárásaként jelentést, monitoring beszámolót kell készíteni.

A tevékenység tartalma:

A helytelen testtartás és az edzetlen, gyenge izomzat kedvez a gerinc túlterhelésének. A tartási rendellenességek korai felismerésével és kezelésével a későbbi, a gerinc helytelen terheléséből fakadó, maradandó elváltozások és panaszok megelőzhetőek. Az örökletes tényezők és a fizikai túlterhelés lényeges elemek egyes gerincbetegségek kialakulásában, de megfelelő életmóddal mindenki sokat tehet a gerincpanaszok megelőzése érdekében és ez a tartáskorrekciós program lényege.

Tartáshibáról akkor beszélünk, ha a gerinc görbületei a fiziológiás mértéktől eltérnek, a medence dőlésszöge nő vagy csökken. A test súlyvonala nem a fiziológiás pontokon halad át. A csökkent fizikai aktivitás illetve az a statikus terhelés megnöveli a helytelen testtartásból fakadó gerincfájdalmak valószínűségét, a rossz terhelési viszonyok pedig előbb-utóbb degeneratív elváltozásokhoz vezethetnek. Helytelen testtartás alakulhat ki az izomcsoportok megrövidülése következtében is. Okként fellelhető az egyoldalú fizikai munka vagy a szakszerűtlen sportolás.

A program felépítése, célja:

A program célja, hogy a tartásjavító tornagyakorlatok végeztetésével a foglalkozást vezető gyógytornászok elérjék, a gyógytornán résztvevő személyek testtartásának javulását, a helyes testtartás kialakulását. A helyes testtartás érdekében összeállított gyakorlatsor bevezetéseként először a helyes testtartás megéreztetése történik a test minden szegmentumában. Az előkészítő és célgyakorlatokkal a gyógytornász kidolgoztatja a kulcsfontosságú testtájak izomcsoportjait: a nyak, a váll, a vállöv, a gerinc, a medence, az alsó végtag ízületeinek minden irányú mozgását az anatómiai síkoknak és tengelyeknek megfelelően. Az izmok erősítését és nyújtását tudatosan végeztetett, egymást célszerűen követő gyakorlatokkal valósítja meg. Az óra végén lazító, relaxációs gyakorlatokkal az izomtónus és a pszichés feszültségi állapot akaratlagos csökkentését éri el. A mozgásprogramok tematikája:

- 1) A helyes testtartás megéreztetése álló helyzetben - Biomechanikailag helyes testtartásról akkor beszélünk, ha az ízületi tokok, szalagok feszülése a fiziológiásnak megfelelő, a tartásért felelős izmok harmónikus együttműködése miatt az izomzat erőkifejtése minimális, mindezek következtében az ízületi felszínek terhelése egyenletes.
- 2) A nyak és vállövi izmok gyengülésre hajlamos részeinek erősítése, zsugorodásra hajlamos részeinek nyújtása,
- 3) A mély hátizmok és a csípő feszítő izmainak együttes erősítése,



2002.
HU05/0349



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



HU09/4352 2009.



Csolnoky Ferenc Kórház Főigazgató

- 4) A hasizmok egyes részeinek erősítése,
- 5) Az alsó végtag antigravitációs izmainak erősítése (a négyfejű combizmot kiemelve),
- 6) Az ágyéki és a háti gerinc előrehajlásának fokozása a mély hátizmok nyújtásával,
- 7) A gerinc hátrahajlásának fokozása (A has és a csípőhajlító izmok nyújtása),
- 8) Az alsóháti- és ágyéki gerinc csavarodásának fokozása (A mellizmok nyújtása, a combközéltő izmok nyújtása, a ferde hasizmok nyújtása és erősítése),
- 9) A comb és a lábszár hátsó izomzatának nyújtása,
- 10) A csípőízület mozgékonyságának fokozása és hajlító izmainak nyújtása,
- 11) A helyes testtartás kialakítása, tudatosítása rávezető gyakorlatokon keresztül.



2002.



HU05/0052

8200 Veszprém, Kórház u. 1.
Tel: 06 (88) 556-556 Fax: 06 (88) 556-209
E-mail: titkarsag@vmkorhaz.hu



2009.

HU09/4352

2002.
HU05/0349