

GERINCISKOLA KISEMBEREKNEK

Egyszerű gyakorlatok a mindennapokra

A törzsizmok egyensúlyának megőrzése alapvető fontosságú

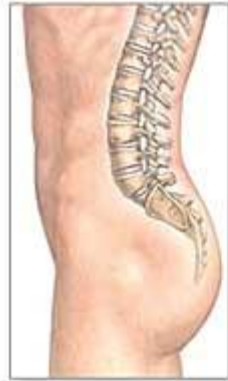


A gerinc pozíciója

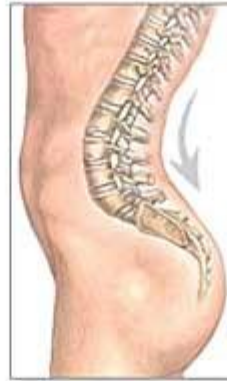
- Achondroplasiás kisembereknél az ágyéki görbület fokozott.
- Ez szükséges a stabil járáshoz.
- Oda kell azonban figyelni, hogy a törzset jó erős izomzat vegye körül, így csökkenhet a gerincoszlop terhelése.
- Nem megerősítő, de rendszeres gyakorlással a törzs izmai karbantarthatók.

Az ágyéki gerinc

Normal spine



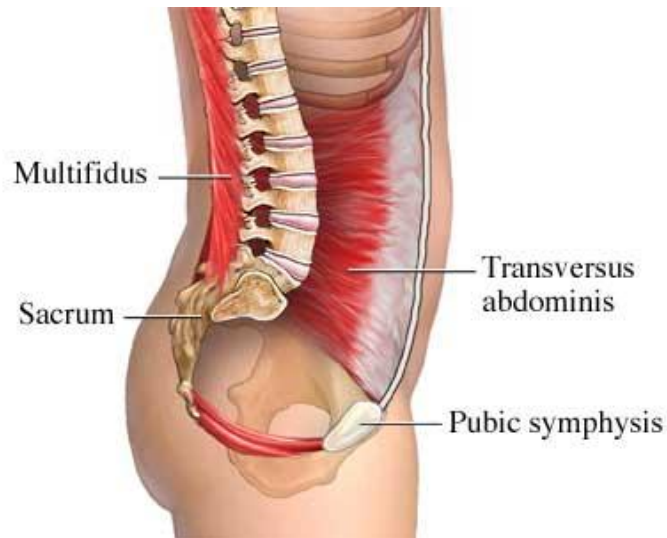
Lordosis of the spine



Exaggerated
lumbar
curve

A törzs fontos tartó izmai

Az izmok egyúttal tartása stabilitást biztosít



Koncentrálunk:

- A haránt hasizmokra
- A gerinc melletti izmokra
- A medence fenék izmaira

Falhoz támaszkodva



- Elképzéljük, hogy a farkcsigolyát a szemérem csont felé húzzuk
- Ekkor a hasizmok is megfeszülnek

Lábfej emelés



- Váltva emelni a lábfejet közben a hasizmokat feszíteni.
- Ekkor a combizom is fokozottan dolgozik

Derék nyújtás



A térdet hashoz húzzuk
egy törölköző
segítségével.

5x az egyik oldal 5x a
másik

Láb leszorítás visszahúzott lábfejjel



- Az egyik csípő hajlítva, törölközővel tartjuk.
- A másik lábat csípőtől a sarokig a talajba szorítjuk.
- Lábfejet erősen visszahúzzuk.
- Dolgoznak a hátizmok, a farizom és minden lábizom. 5x ismételjük mko.

Lábemelés



- A kiinduló helyzet ugyanaz.
- A feszített lábat megemeljük 5x
- Ua. a másik lábbal.

Törzsizmok



- A képen látható helyzetben a sarkakat a talajba szorítjuk, a karral lefelé nyújtózunk. A feszített helyzetet 5-ig számolva tartjuk, majd lazítunk. 5x ismételjük

Hasizom



- Csípőt derékszögbe hajlítva, megtartjuk közben a hasat behúzzuk. 10-ig számolunk.

Oldal emelés-zárás 5x mko.



Csípő nyújtás



- Térdek hajlítva:
- Farizmokat megfeszítjük, közben a hasat behúzzuk.

Törzzsel előre-hátra billegünk

