

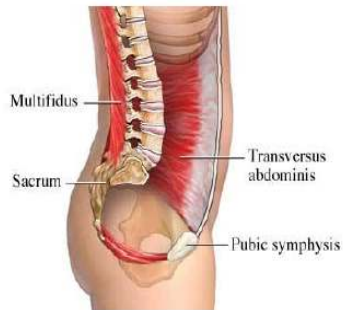
A GERINC POZÍCIÓJA

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 megerőltető, de rendszeres gyakorlással a törzs izmai karbantarthatók, a derékfájás is megelőzhető.



A TÖRZS FONTOS TARTÓ IZMAI



A törzsizmok egyensúlyának megőrzése alapvető fontosságú. Az izmok egyensúlyban tartása stabilitást biztosít.

Koncentrálunk:

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

Falhoz támaszkodva

Elképzeljük, hogy a farkcsigolyát a szemérem csont felé húzzuk. Ekkor a hasizmok is megfeszülnek. 5x ismételjük meg.



Lábfejemelé

Váltva emelni a lábfejet közben a hasizmokat feszíteni. Ekkor a combizom is fokozottan dolgozik. Szintén 5x ismételjük.

Derék nyújtás

Az egyik térdet hashoz húzzuk egy törölköző segítségével. Jobb láb nyújtva, sarokkal a földet nyomjuk. 5x az egyik, 5x a másik lábbal.



Láb leszorítása visszahúzott lábfejjel

A bal láb hajlítva, törölközővel tartjuk.

A másik lábat csípőtől a sarokig a talajba szorítjuk. A lábfejet „térd-felé” visszahúzzuk, majd a farizmot összehúzzuk.



Dolgoznak a hátizmok, a farizom és minden lábizom. 5x ismételjük, mind két oldalt.

Lábemelé



A kiinduló helyzet ugyanaz. A feszített lábat megemeljük 5x. Ugyanaz a másik lábbal, kb. 20-30 centire a földtől.

Törzsizmok

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

