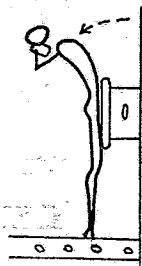


A DOMBORÚ HÁT (TOTÁLKIFÓZIS) JAVÍTÁSÁRA ALKALMAS GYAKORLATOK

Mélyhátizom-erősítő gyakorlatok

1. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés a bordásfal előtt elhelyezett számolyon, háttal a bordásfalnak (a köldöktájéék támaszkodik a számoly eltiltsó részén); mindkét láb rögzítve a bordásfalnál; súlyzó (homokzsák vagy medicinlabda) a nyakon; törzshajlítás hátra és vissza a kiindulólóhelyzetbe (94. ábra). Változatok: törzshajlítások, törzsfordítások oldalra az előbbi kiindulólóhelyzetben.



94. Á B R A



95. Á B R A

2. Terpeszállásban törzsdöntések. Változatok: törzsdöntésben hajlítás, törzsfordítás balra, illetve jobbra különböző szerek (súlyzó, medicinlabda, homokzsák stb.) felhasználásával.

3. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, karok a mellkason; mellkasemelés és visszaengedés (95. ábra).

A felületes hátizmokat erősítő gyakorlatok

1. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés, oldalsó középtartás kéziszűzővel. Karhúzás hátra (96. ábra).

2. Kiindulólóhelyzet: hanyatt fekvés, oldalsó középtartás, karleszortítás (lapockazárás) a talajra (97. ábra).

3. Kiindulólóhelyzet: törökülés, vállhoz tartás, tenyér előrefelé néz. A lapockák összezárása (98. ábra).



96. Á B R A



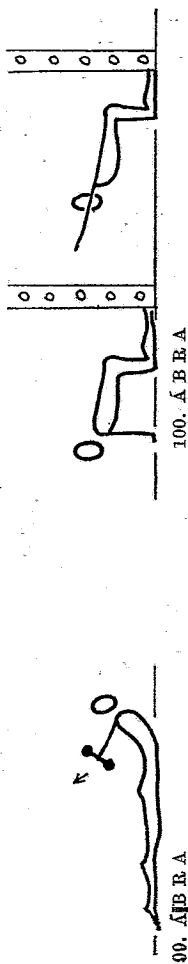
97. Á B R A



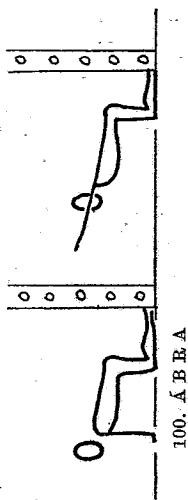
98. Á B R A

Összetett hátzom-erősítő gyakorlatok

1. Kiindulólhelyzet: hason fekvés, oldalsó középtartás kéziszülőzővel. Törzshajlítás hátra súlyzóemeléssel (99. ábra).
2. Kiindulólhelyzet: térdelőtámasz lábörögztéssel. Karemelés magastartásba változatlan törzshelyzettel (100. ábra).
3. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés, eszpóre tartás. Mellkasemelés a könyök segítségével és aktív hátzommunkával (101. ábra).



99. Á B R A



100. Á B R A



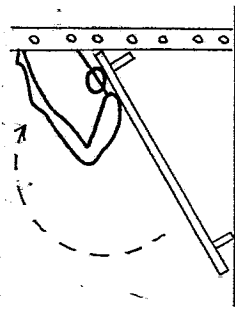
101. Á B R A

Hatzom-erősítő gyakorlatok (csak gyenge, petyhüdt hasizom esetén!)

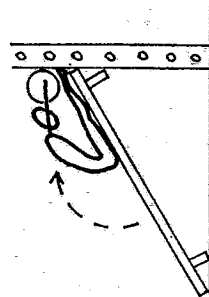
1. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés, magastartás. Feltülés zsugortülésbe, térdkulcsolással; kiindulólhelyzet (102. ábra).
2. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés ferde padon, fogás a bordásfalon. Páros lábemelés bordásfalérintéssel; kiindulólhelyzet (103. ábra).
3. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés ferde padon, lábörögztés a felső részen, magastartás medicinlábával; törzshajlítás előre, lábérntés (104. ábra).



102. Á B R A



103. Á B R A

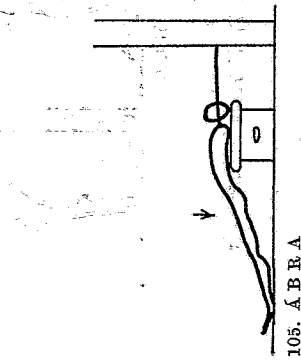


104. Á B R A

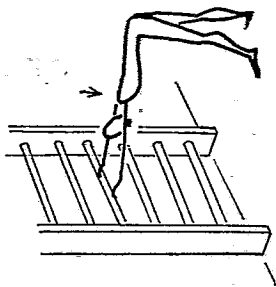
A MELLKAS ELÜLSŐ IZMAIT NYÚJTÓ, MOBILIZÁLÓ GYAKORLATOK

Passzív törzsfeszítő gyakorlatok

1. Kiindulólhelyzet: hanyatt fekvés háttal a bordásfal előtt elhelyezett zsómolyon, magastartás, fogás a zsámoly magasságában a bordásfalon. Lassú eszpórengedések és -emelések fokozódó lazító-nyújtó hatással (105. ábra).
2. Kiindulólhelyzet: törzsdöntés a bordásfal előtt, magastartás, fogás a bordásfalon eszpómagasságban. Törzsdöntések (106. ábra).



105. Á B R A



106. Á B R A

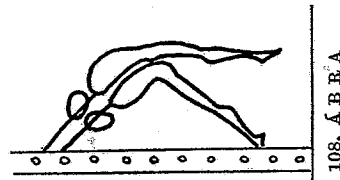
3. Kiindulólhelyzet: szögállás, mélytartás, ujjkulcsolás a test mögött. A vállak hátrafeszítése (107. ábra).

4. Páros gyakorlat bordásfalnál: „A” a bordásfalon hajlítoft függóállásban, „B” hátsó függésben „A” hátán támaszkodik; „A” a hát domborításával és térdnyújtással óvatosan kifeszíti társát (108. ábra).

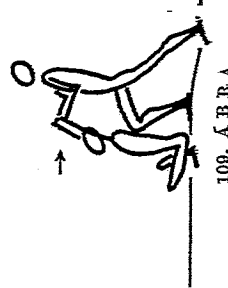
5. Páros gyakorlat: „A” törökülés, magastartás, „B” mögötte áll, társa kezét fogja, térdét „A” hátának támasztja és karjainak hátrahúzásával törzsfeszítéseket végez (109. ábra). Változat: ugyanez oldalsó középtartásban levő karral.



107. Á B R A



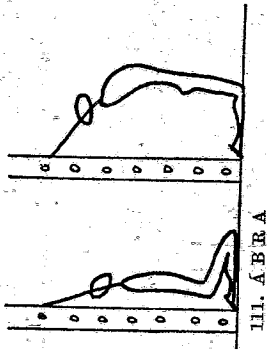
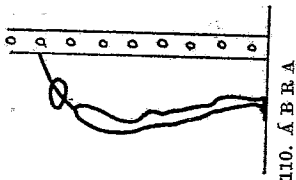
108. Á B R A



109. Á B R A

Aktív törzsfeszítő gyakorlatok

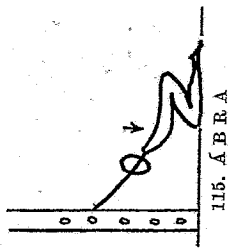
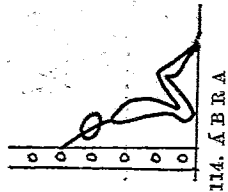
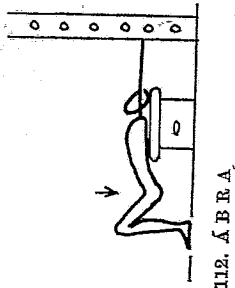
1. Kiindulól helyzet: hátsó függőállás a bordásfal előtt kissé hajlított karral. Törzsfeszítés mellkasemeléssel és karnyújtással (110. ábra).
2. Kiindulól helyzet: térdelés, saroktülés háttal a bordásfalnak, magastartás, fogás érintőmagasságban. Törzsfeszítés térdnyújtással és mellkasemeléssel (111. ábra).



Kifordozás esetén alkalmazott gyakorlatok, kényszerítő helyzetek a „lordotizálás” megakadályozására

(A kényszerítő helyzet: csípőhajlítás!)

1. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés háttal a bordásfalnak teljesen behajlított térdel a bordásfal előtt elhelyezett számlayon, magastartás, fogás a számlay magasságában. Lassú csípőleengedések és -emelések (112. ábra).
2. Kiindulól helyzet: hanyatt fekvés hajlított térdel, csipőre tartás. Mellkasemelés könyöksegítséggel és aktív hátizommunkával (113. ábra).
3. Kiindulól helyzet: hajlított ülés háttal a bordásfalnak, magastartás kissé



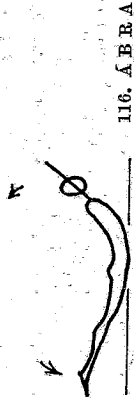
hajlított karral, fogás a bordásfalon. Mellkasemeléssel és karnyújtással törzsfeszítés (114. ábra).

4. Kiindulól helyzet: térdelőtámasz a bordásfallal szemben, magastartás, fogás csipőmagasságban. Törzsdöntések (115. ábra).

ALSÓ HÁTI ÉS ÁGYÉKI KIFÓZIS ESETÉN ALKALMAZOTT GYAKORLATOK

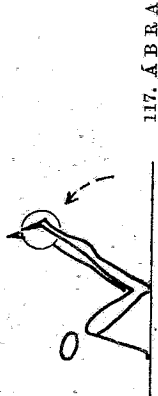
A mély hátizmok erősítése az ágyéki szakaszon

1. Kiindulól helyzet: hason fekvés, tarkóra tartás; törzshajlítás hátra (a ágyéki szakaszon).
2. „Hashinta” (116. ábra).



A csípőhorpaszizmot erősítő gyakorlatok

1. Kiindulól helyzet: nyújtott ülés, támasz hátul, a bokák között medícini labda. Páros lábemelés és -leengedés a medícini labdával (117. ábra).
2. Kiindulól helyzet: hátsó függés bordásfalon. Váltogatott lábemelés vízszintes helyzetig.



Lordotizáló gyakorlatok

A híd, a fészek stb.