

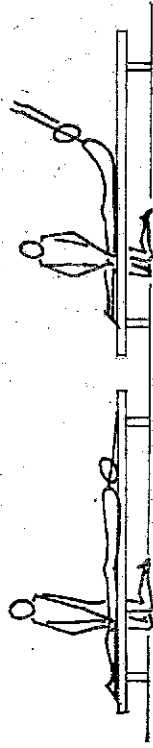
## A LAPOS HÁT JAVÍTÁSÁRA ALKALMAS GYAKORLATOK

1. Kiindulólóhelyzet: „A” hason fekvés, magastartás a padon, „B” fogással a törzshajlításban segít; törzshajlítás hátra a hát felső szakaszán mellkasemelés, fej a törzs meghosszabbításában (80. ábra).

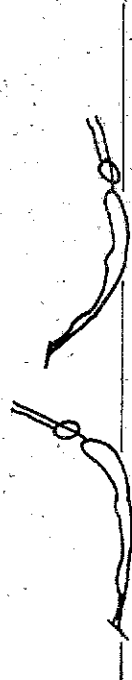
2. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés, magastartás; mellkasemeléssel törzshajlítás hátra a hát felső szakaszán (ágyéki csigolyák mozdulatlanok); törzsnívítással lábemelés (81. ábra).

A mozgás folyamatos, egyik emelés se legyen túl magas.

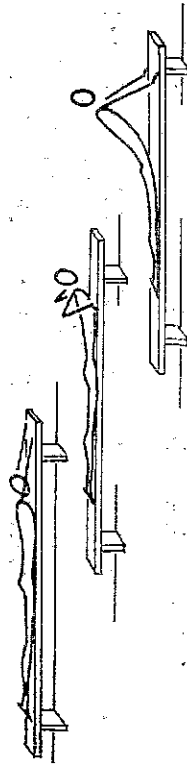
3. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés, magastartás a padon, fogás a pad szélén; törzs-emeléssel húzózkodás hason fekvés hajlított támaszba; karnívítással törzshajlítás hátra (82. ábra).



80. ÁBRA



81. ÁBRA



82. ÁBRA

4. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés részűtos padon, láb a pad magasabb végénél; mellkasemelés lábemeléssel és karnívítés részűtos mlytartásba (83. ábra).

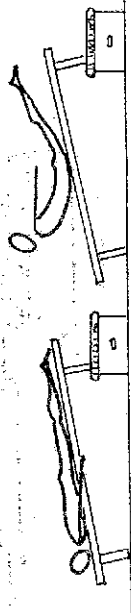
5. Kiindulólóhelyzet: hason fekvés, magastartás a padon; kis mellkas- és láb-emeléssel törzshajlítás balra, majd jobbra (84. ábra).

6. Kiindulólóhelyzet: lovaglólítás a padon hajlított térdel csípőre tartással; törzshajlítás előre; törzsnívítés és ereszkedés hanyatt fekvésbe; fej- és lábtámaszal csípőemelés (85. ábra).

A mozgást előrehajlításon át folytatjuk.

7. Kiindulólóhelyzet: „A” hason fekvés részűtos padon, láb a pad magasabb végénél, „B” „A” bokáján fogással segít; „A” mellkasemeléssel törzshajlítás hátra a hát felső szakaszán karnívítés oldalsó középtartásba (86. ábra).

8. Kiindulólóhelyzet: terpeszállás a bordásfal első fokán, fejmagasságban tártfogás; csípőhajlításal törzsdöntés; csípőnívítésal és karhajlításal törzs-emelés kiindulólóhelyzetbe (87. ábra).



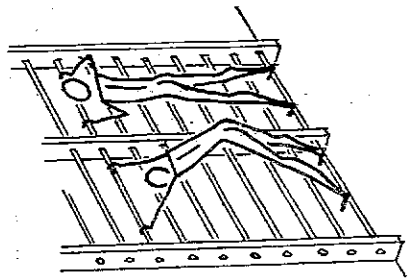
83. ÁBRA



84. ÁBRA



85. ÁBRA



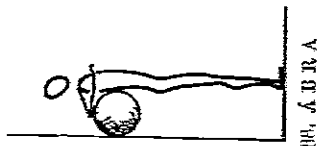
87. ÁBRA

86. ÁBRA

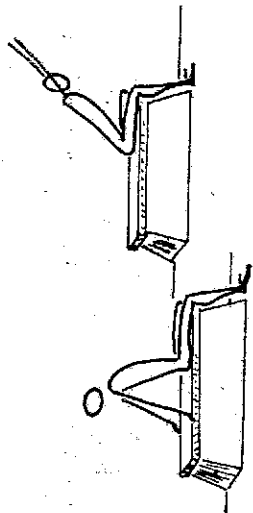
Az egész törzs a bordásfalhoz támaszkodik. A mozgást törzsdöntéssel folytatjuk.

9. Kiindulólóhelyzet: zártállás háttal a bordásfalnak, mellhoz tartással a törzs a lapocka magasságában elhelyezett medicinlabdának támaszkodik; könyök-húzás hátra többször (88. ábra).

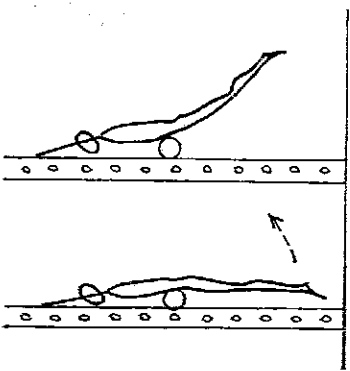
10. Kiindulólóhelyzet: ülés az ugrószekrény felső részén, támasz a test mögött; mellkasemeléssel (talp a talajon) kisméretű törzsdöntés előre és karemelés magas-tartásba (89. ábra).



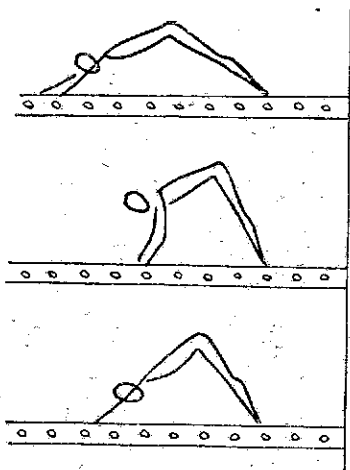
88. ÁBRA



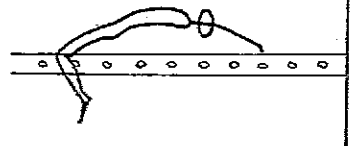
89. ÁBRA



90. ÁBRA



91. ÁBRA



92. ÁBRA

11. Kiindulólóhelyzet: mellső függés a bordásfalon, a has magasságában egy összehajtott szőnyeg vagy hajszalabdn; lábemelés hátra (90. ábra).

12. Kiindulólóhelyzet: függőállás a 3. fokon, törzsdöntés, csípőfejbegetéssel egy-egy fokkal lejjebb, majd feljebb fogás (91. ábra).

13. Kiindulólóhelyzet: térdfüggés magastartással a bordásfalon; mellkasemeléssel törzshajlítás hátra és az elérhető fokon fogás (92. ábra).

14. Kiindulólóhelyzet: térdfüggés gyűrűn; törzshajlítás hátra, rövid ideig tartó bokafogás.

*Az utóbbi két gyakorlatot, az ügyéki szakasz erőteljes hajlítását (ami más elvált-torzásnál egyébként is tilos) csak akkor végezhetjük, ha már az ügyéki szakasz „izomfűszéje” kialakult. Gyenge izomzatú és esetleg székülésre hajlamos növendékünk pedig egyáltalán nem végezheti.*