

Csecsemőkori csípőtorna

A csípőtorna lazítja az izmokat, növeli a csípőízületi mozgásterjedelmét és segíti az egészséges combfej növekedését a gyermeknél.

A csípőtornát napi egyszer minden csecsemőnél érdemes elvégezni, legcélszerűbb pelenkázás alkalmával kicsit átmozgatni a csípőízületet. Nem tanácsos pólyába tenni a babát.

A csípőtornát óvatosan, fokozatosan kell végezni. Fontos, hogy helyes, biztonságos, határozott mozdulatokkal, megfelelő ismétlésszámmal, erővel végezzék.

1. Fogás

Háton fekvé végezzük kisbabánkon a tornát, két kezünkkel fogjuk meg gyermekünk lábait, úgy, hogy hüvelykujjainkkal a hajlított térdek belső oldalán helyezkednek el.



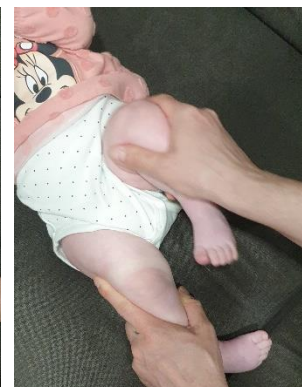
2. Csípőkörzés

Egészen hasig toljuk fel a lábakat, onnan nyissuk szét, hozzuk lefelé, majd nyújtuk ki a lábakat. Majd másik irányba is végezzük el a körzést, 10-10 ismétléssel.



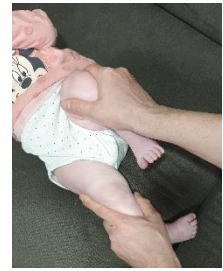
3. Csípőkörzés váltott lábbal

A feladat ugyan az, csak váltott lábbal is végezzük el mindkét irányba, 10-10 ismétléssel.



4. Biciklizés

Nyújtjuk ki az egyik lábat, míg a másikat hashoz toljuk és lábat váltunk. 10-10 alkalommal végezzük el a feladatot.



5. Csípőterpesztés

Derékszög legyen csípőben, tehát függőleges legyen a comb. Innen vigyük ki oldalra a lábakat. Kivitelezük 10 ismétléssel



6. Csípőterpesztés váltott lábbal

Feladat ugyanaz, mint az előző, csak váltott lábakkal is végezzük el, 10-10 alkalommal.



7. Csípőnyújtás

Az egyik térdet fordítsuk kifelé, miközben toljuk fel azt hashoz, a lábfej közelít az ágyékhoz. Felváltva végezzük el a feladatot 10-10 ismétléssel.



8. Hason fekvés

Fekteszük hasra a csecsemőt és így próbáljuk talpnál fel felé tolni a lábakat. Illetve már a hason fekvés is nagyon jó csípőízület nyitó/nyújtó pozíció.

