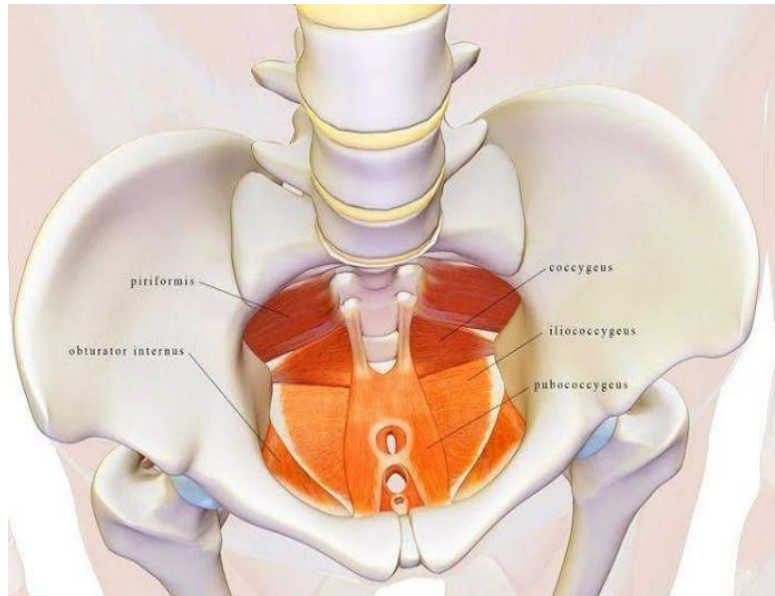


MEDENCEFENÉK-IZOMZAT TORNA

A konkrét medencefenék-torna során a medencefenék-izomzatot megfeszítjük. Ezt olyan erősen tegyük, ahogy csak tudjuk. Tartsuk a feszítést **3-5 másodpercig**, majd nagyon lassan lazítsuk el az izmot. Újra feszítsünk, tartsuk **3-5 másodpercig**, és ezt ismételjük meg 5-ször. Ezután tartsunk **30 másodperc** szünetet, és kezdjünk egy új sorozatot **5 ismétléssel**. Újabb **30 másodperc** szünet után végezzük el az utolsó **5 ismétlést**. Ezt a gyakorlatot azonban ne csak egyszer, hanem naponta többször (**legalább 3-szor**) végezzük el.



A medencefenék-tornát szinte minden helyzetben végezhetjük, akár buszon, boltban a pénztárnál várakozva, a fogorvosi váróteremben, az irodában, autóban a piros lámpánál stb.

Fontos, hogy ne feledjük az egyenletes légzést! Tehát ne tartsuk vissza a levegőt, hanem lehetőleg nyugodtan és ellazultan lélegezzünk.

- 1. Térd szorítás** - Hanyatt fekvésben helyezkedünk el, lábainkat felhúzzuk talpra. Helyezzünk el egy puha gumilabdát vagy egy párnát a térdeink közé. Köldökünket behúzzuk, derekunkat leszorítjuk a földre. Szorítjuk a labdát a két térdünkkel 3 másodpercig megtartva, majd lazítjuk. Végezzünk belőle **3 *10** ismétlést.



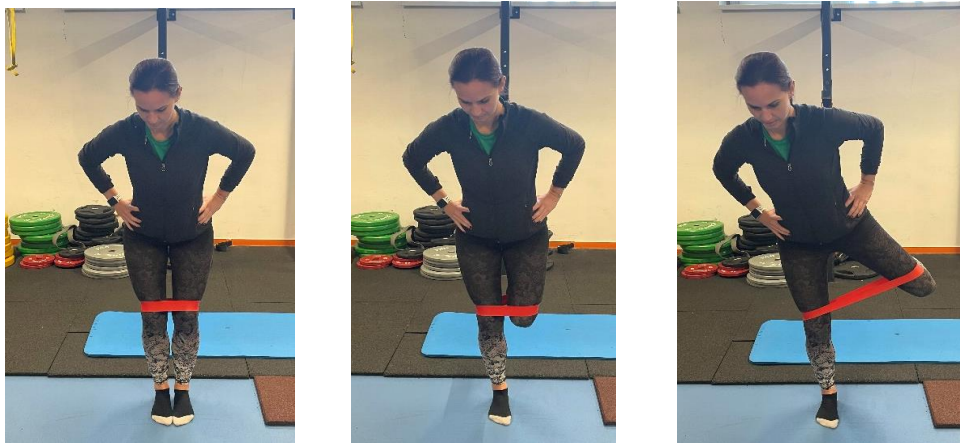
2. **Csípőemelés** - Hanyatt fekvésben helyezkedünk el, lábainkat felhúzzuk talpra. Kényelmes, medence széles terpeszben helyezkednek el a lábak, a karok a törzs mellett helyezkednek el a földön. Köldökünket behúzzuk, közelítjük a keresztcsontunkhoz. Megszorítjuk a medencefenék-izmait, meg emeljük a csípőnket a földtől, majd lassan leengedjük. Végig feszítjük a fenekünket a gyakorlat során. Végezzünk belőle **4*10** ismétlést.



3. **Csípő emelés oldalsó alkar támaszban** - Feküdjünk az oldalunkra. A könyök a váll alatt legyen, lábak egymáson, nyújtva. Toljuk föl a csípőnket úgy, hogy a testünk egy egyeneset alkosson. Figyeljünk arra, hogy nem lóghat a csípő, nem csavarodhat ki a háti szakasz, lapockák zárva vannak, vállak hátra húzva, fej a gerincoszlop meghosszabbítása. Behúzzuk a köldököt, megfeszítjük a medencefenék-izmait és a farizmokat. Megemlíjük a csípőnket magasra, majd lassan leengedjük vissza, kiinduló helyzetbe. Végezzünk mind a két oldalra **2*8** ismétlést.



4. **Egy lábon állás – csípő távolítás (minibanddel)** – Amennyiben lehetséges, végezzük a gyakorlatot miniband szalaggal, mert nagyobb kihívást jelent a csípő izmainak. A szalagot a térdek fölé helyezük el. Álló helyzetben helyezkedünk el, lábak zárva, kezek a csípőn. Térdeinket enyhén hajlítjuk, csípőnket hátra toljuk, törzsünket előre döntjük – lapockákat zárjuk, vállunkat hátra húzzuk, a hátunk egyenes. Egyik lábunkat hátul térdben behajlítjuk, lábszárunkat felhúzzuk. Megemelt lábunkat oldalra távolítjuk a támaszlábtól, legyőzve a miniband ellenállását. Figyeljünk arra, hogy a törzsünk egyenes maradjon, ne billenjen el az ellenoldalra a láb oldalra emelésekor. Végezzük el a gyakorlatot, mint a két oldalra **2*10** ismétléssel.



5. **Egy lábás csípő emelés** – A sima csípő emelés neheztett változata, mely jobban igénybe veszi a csípő és a medencefenék-izmait, illetve a comb izmait. Hanyatt fekvésben helyezkedünk el, lábainkat felhúzzuk talpra. Kényelmes, medence széles terpeszben helyezkednek el a lábak, a karok a törzs mellett helyezkednek el a földön. Köldökünket behúzzuk, közelítjük a keresztcsontunkhoz. Az egyik lábunkat térdhajlításban hashoz húzzuk, a fenék megemelkedése nélkül. Ebben a helyzetben tartva, egy lábbal toljuk föl a csípőnket magasra, szorítva a farizmot, majd engedjük vissza le a földre. Végezzük el a gyakorlatot mind a két oldalra **2*8** ismétléssel.

