



CSÍPŐTORNÁ

Írta:

Füleki Andrea gyógytornász
Petrovics Dorina gyógytornász

Csípőízület



A csípőízületben két csont találkozik: a combcsont és a medence. A combcsont feje illeszkedik a medencén található vágába; gömbízület, azaz minden irányban mozoghat.

A csípő igen nagy mechanikai igénybevételnek van kitéve, minden lépésnél áthelyezi a testsúlyt egyik oldalról a másikra, valamint álláskor tartja a testünk tömegét.

A régen szokásos mindennapos fizikai munka, sétálás, bármilyen megterhelés helyét az egész napos ülés (kocsiban, íróasztalnál, TV előtt, munkahelyen) vette át. A mai modern világban egyre kevesebb időnk van arra, hogy ízületeink állapotával törődjünk. Az ízfelszín borító porc igényli a terhelést, erek hiányában csak így működik megfelelően a tápanyagcsere benne.

Minél többször végzünk célzott, minőségi mozgást, annál valószínűbb, hogy egészséges marad az ízületünk, így elkerülhető a porckopás.

A mozgásszegény életmód következtében izmaink legyengülnek, így tartó, stabilizáló szerepüket nem tudják ellátni megfelelően. Az ülés beszűkíti, megrövidíti a csípőhajlító izmokat, amivel tovább romlik az ízület helyzete.

Ezek elkerülése érdekében, illetve panaszaink kezelésére ajánlott rendszeresen végezni az alábbi gyakorlatokat.

Csípőtorna

Minden bemutatott gyakorlatot négyszer-ötször végezzünk el, mindkét alsó végtaggal!

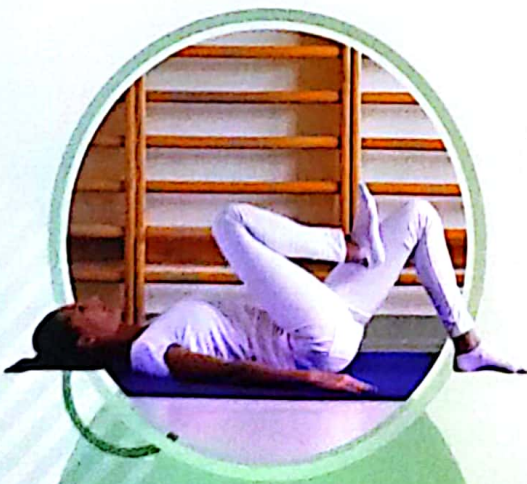
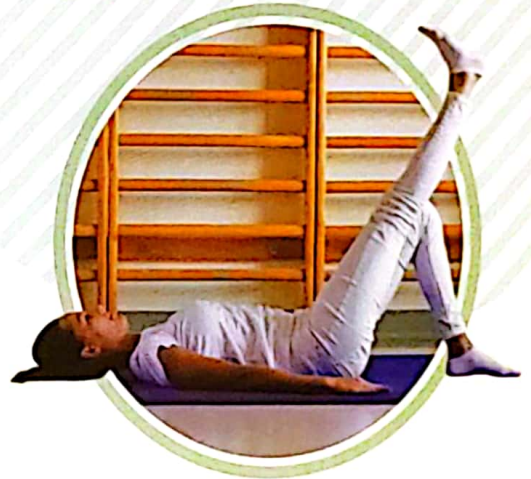
Hanyatt fekve

Alaphelyzet: hanyatt fekszünk nyújtott lábakkal.

01 Jobb sarokkal lefelé nyújtózunk, mintha meghosszabbítanánk a lábainkat, majd ellazítunk.

02 Combizmokat megfeszítjük, derekat leszorítjuk, megtartjuk 3 mp-ig, majd ellazítunk.

03 A térdeket felhúzzuk, mindkét talp a szőnyegen, egyik lábat kinyújtjuk a comb folytatásába, megfeszítjük a combizmot, majd talpra visszateszük.



04 A hasunkhoz húzzuk az egyik térdet, majd visszateszük talpra.



05

Az egyik lábunkat kinyújtjuk és kivisszük oldalra, közben a derekat leszorítjuk, majd visszatevesszük talpra.

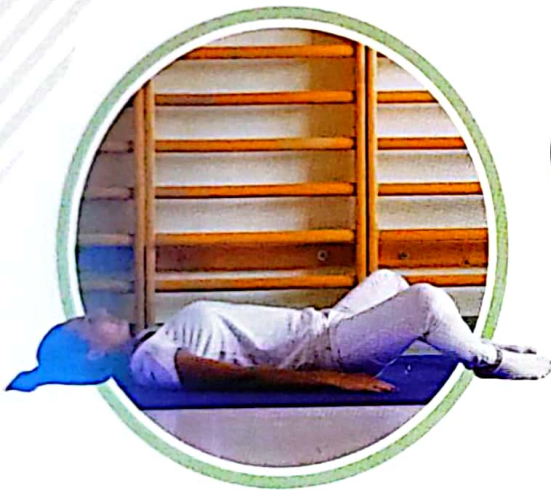
06

Az egyik lábat nyújtva kivisszük oldalra, a lábfejünk közben fölfelé néz, majd visszavisszük középre.



07

A térdeket lazán szétnyitjuk két oldalra, majd visszazárjuk középre.



08

A lábak talpon, medencénket megemeljük, majd visszaletesszük.



Oldalt fekve

Alaphelyzet: oldalunkon fekszünk, felhúzott térdekkel.



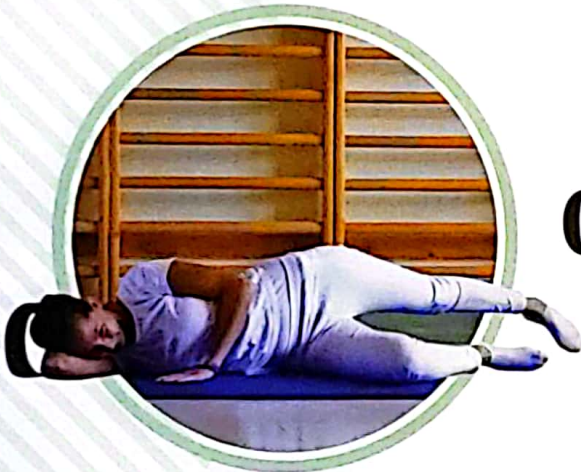
01

A fölül lévő lábat hasunkhoz húzzuk, majd hátranyújtjuk a törzs mögé.



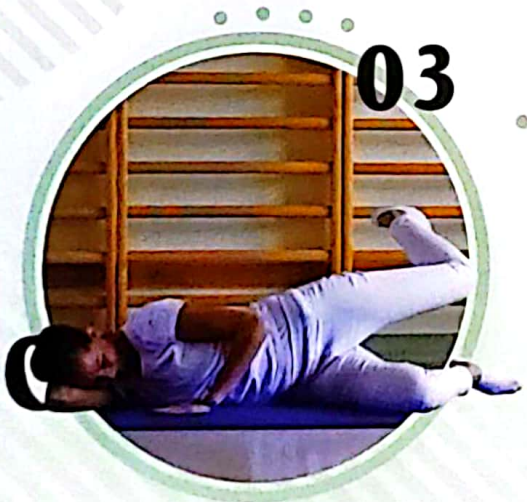
02

A fölül lévő lábat nyújtva megemeljük, majd vízszintesig leengedjük.



03

A fölül lévő lábat hajlítva hátratuljuk, majd magunk elé kinyújtjuk.

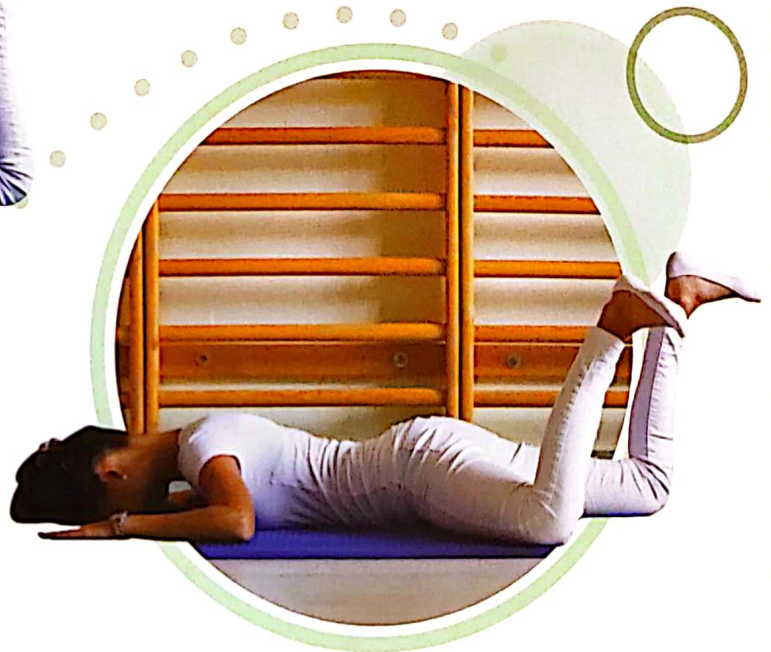
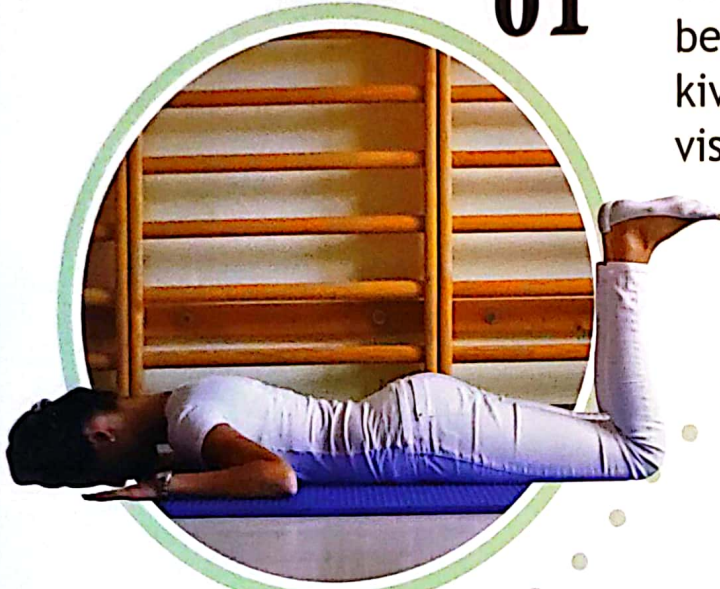


Hason fekve

Alaphelyzet: hason fekszünk, nyújtott lábakkal.

01

Mindkét lábat térdben behajlítjuk, az egyiket kivisszük oldalra, majd visszazárjuk középre.



02

A nyújtott lábakat szétnyitjuk, majd összezárjuk.



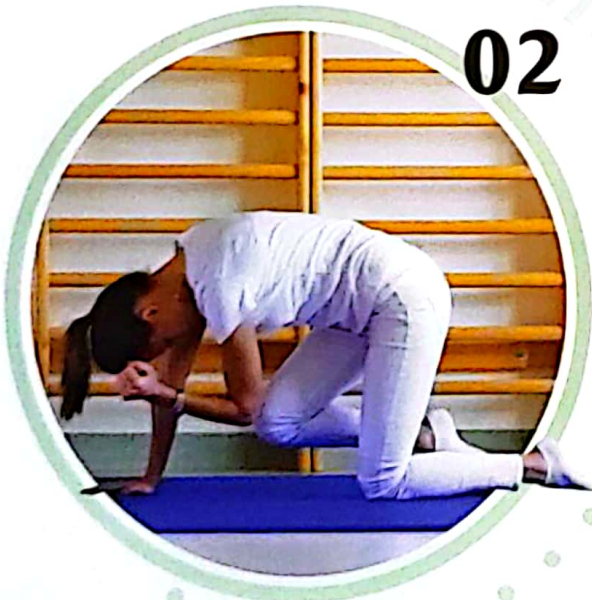
Négykézláb helyzet

Alaphelyzet: négykézlábon állunk, térdek a talajon.



01

Az egyik behajlított térdet oldalra megemeljük, majd visszateszük.



02

A bal könyököt behajlítjuk, a jobb térdet közelítjük a bal könyökhöz, majd karunkat, lábunkat kinyújtjuk.

