

ÁLLÁS

TESTTARTÁS

STATIKUS = SZEGMENTUMOK HELYBEN (FEKÜÉS, ÜLÉS, ÁLLÁS)

DINAMIKUS = SZEGMENTUMOK/TEST MOZOG (JÁRÁS, FUTÁS)

EGYENSÜLY:

FÜGG: ALÁTARTÁSNAK NAGYSÁGÁTÓL, SÜLYPONT MAGASSÁGÁTÓL

- ÁLLÁSBAN STRUKTÚRA MIATT MINIMÁLIS IZOMMUNKÁVAL TARTHATÓ
- GRAVITÁCIÓ - TALAJREAKCIÓS ERŐ EGY VONALBA ESİK

ÁLLÁS:

- SÜLYVONAL FRONTALIS SÍKBAN TEST KÖZEPÉN

SAGITTALIS SÍKBAN ÍZLETI FORGÁSPONTHOZ KÖZEL

- ÁLT. TOK, SZALAGOK PASSZÍV TENZIONÖVEKEDÉSÉNEK
ELÉG EGYENSÜLY TARTÁSÁHOZ

BOKA ELŐTT → EXTENZIÓT GERJESZT

M. SOLEUS KONCENTRIKUSAN TART (TÖBBI LABSÁJL INTERMITTÁL)

TÉRD ELŐTT PATELLA MÖGÖTT → HIPEREXTENZIÓT GERJ.

TOK ÉS KÖRNYEZŐ SZÖVEITEK PASSZÍV TENZIONÖVEKEDÉS

N. KELL IZOMMUNKA

CSIPŐ MÖGÖTT → EXTENZIÓT (TROCHANTER MAJORNA'L)

ZÁRT LÁNCBAN LUMBALIS FLEXIO

PSOAS INTERMITTÁLÓ MŰKÖDÉSÉNEK TARTJA NEUTRÁLIS HELYZETET

ILL. LG PUBOFEMORALE, ILOFEMORALE, ISCIOFEMORALE

SACROILIACALIS 12 + LUMB: / SACROILIACALIS ELŐTT → NUTACIÓT GERJ

LIG SACROSPINALE, SACROTUBERALE, SACROILIACA ANT

AKADÁLYOZZA

/ LUMB MÖGÖTT → LUMBOSACRALISNAL MEGY A'T

LLA FOGJA MEG EXTENZIÓT

→ LUMB FLEX - EXT HATÁSOK KIEGYENLÍTİK EGYMÁST

GERINC: C2, TH1, TH12, L5 → FOKOZ GÖRBÜLETET

- MAX ERŐK: C5, TH8, L3

TH: EXTENSOR MŰKÖDÉS → ERECTOR SPINAE + TRANSVERSOSPIN
INTERMITTÁLÓ

C: EXTENSOR → ATLANTO OCCIPITALIS É FORGÁSPONT ELŐTT
ILL MEMBRANA TECTORIA PASSZÍV TENZIONÖVEKEDÉS