# A TÖRZSKONTROLL KIALAKÍTÁSÁNAK FONTOSSÁGA A LOVASOK OKTATÁSÁBAN

# UNICORNIS EGÉSZSÉGFORRÁS ALAPÍTVÁNY

# 20 ÉVES
# AZ UNICORNIS EGÉSZSÉGFORRÁS ALAPÍTVÁNY

- **1490 lovas, 23.800 lovasterápiás foglalkozás, 193 ló, 1850 páciens, 1970 önkéntes,**
- **137 pályázat, 80.000 km gyaloglás(Egyenlítő hossza 40.075 km)**

# A LOVASOK

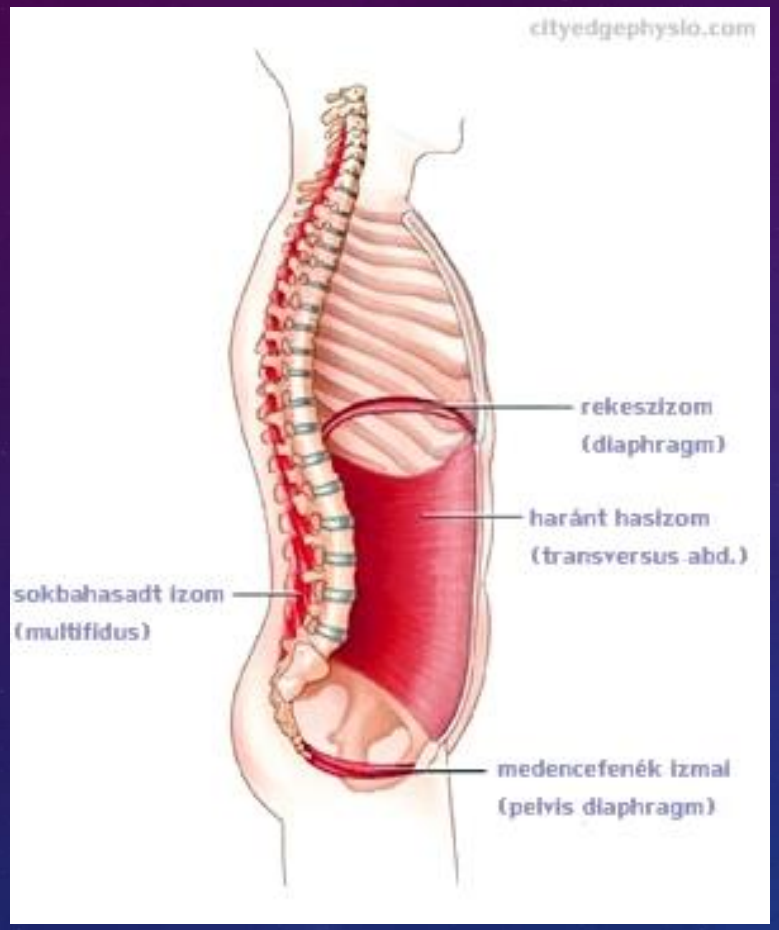
# ÜLÉS

# CORE (MAG) IZMOK

- Ágyék, medence, csípő (29 izom)
- Stabilizáló-mobilizáló-terhelés átvivő
- Dinamikus egyensúly
- Izomegyensúly, feszesség/tónus

- Tömegközpont
- Hara
- Minden mozgás alapja

# CORE IZMOK


cityedgephyslo.com
rekeszizom
(diaphragm)
haránt hasizom
(transversus abd.)
sokbahasadt izom
(multifidus)
medencefenék izmai
(pelvis diaphragm)

STABILIZER
PRESSURE BIO-FEEDBACK
chattanooga
STABILIZER
PRESSURE BIO-FEEDBACK
chattanooga

# TESZT

- Stabilizer a lumbális szakasz alá
- 40 egységig felpumpálva
- A 40 egységet tartva a térdeket lassan leengedni
- Szögmérővel a csípőízület elmozdulását mérni

- 3 medencebillentés

- Második mérés

| S.Z. | Y | 10<br>22 | +12 |
|---|---|---|---|
| K.O. | | 8<br>12 | +4 |
| Cs. B. | | 14<br>16 | +2 |
| G.É. | | 20<br>25 | +5 |
| M.M. | Y | 7<br>12 | +5 |
| K.O. | | 20<br>21 | +1 |
| L.Cs. | | 4<br>20 | +16 |
| K. Cs. | | 16<br>20 | +4 |
| G.Zs. | Y | 14<br>19 | +5 |
| Sz. E. | | 9<br>15 | +6 |
| M. I. | | 14<br>21 | +7 |
| M.K. | | 18<br>24 | +6 |
| G.R. | | 22<br>28 | +6 |
| N.A. | | 7<br>17 | +10 |
| N.T. | Y | 16<br>24 | +8 |
| H.Z. | Y | 21<br>27 | +6 |

| B.E. | | 18<br>22 | +4 |
|---|---|---|---|
| R.N. | Y | 9<br>15 | +6 |
| M.É. | | 11<br>19 | +8 |
| S.T. | Y | 18<br>27 | +9 |
| M.I. | | 5<br>14 | +9 |
| M.E. | | 6<br>12 | +6 |
| G.Á. | Y | 15<br>22 | +7 |
| D.Z. | | 17<br>28 | +11 |
| M.D. | | 12<br>19 | +7 |
| H.L. | | 14<br>20 | +6 |
| D.E. | | 8<br>12 | +4 |
| H.M. | | 11<br>19 | +8 |
| B.E. | | 8<br>16 | +8 |
| B. A. | | 14<br>20 | +6 |
| S.V. | | 16<br>24 | +8 |
| S.D. | | 9<br>12 | +3 |

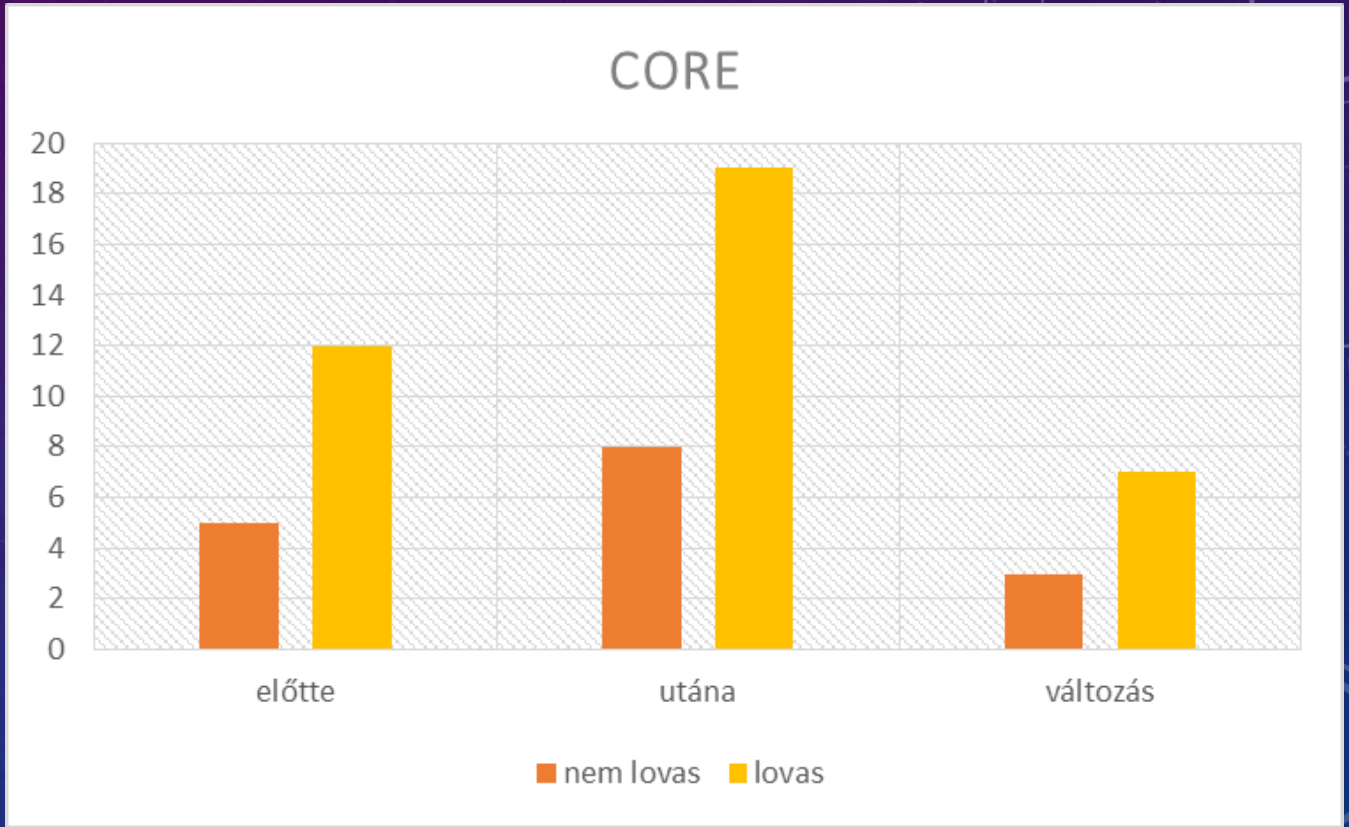
# EREDMÉNYEK

- Lovasok

- 408 fok átlag 12,75
- 624 fok átlag 19,5
- Változás +6,75 fok

- Nem lovasok

- 92 fok átlag 5,111
- 150 fok átlag 8,33
- Változás + 3,22 fok



# CORE IZMOK FEJLESZTÉSE

- Megéreztetés: stabil, mobil alapon
- Erősítés: gyakorlatok
- Mozgásformák: pilates, thai-chi, chi kung, stb
- Használat: mindennapokban, lovon
- Sérülések elkerülése

# PLANK

# „CICAHÁT”

# „KUTYAHÁT”

# KÉNYELMES ÜLÉS

# EGYENES ÜLÉS

# MEDENCE TILT HÁTRA

# MEDENCE TILT ELŐRE

# INSTABIL ALAP

# EGYENSÚLYOZÁS

# „NYITOTT” EGYENSÚLY

# „ZÁRT” EGYENSÚLY

# KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!