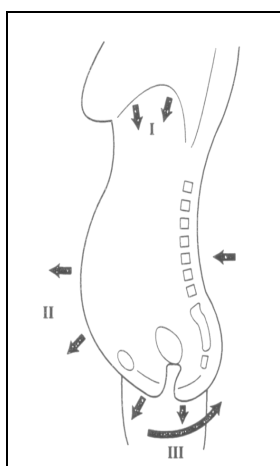


ENKONDUKO

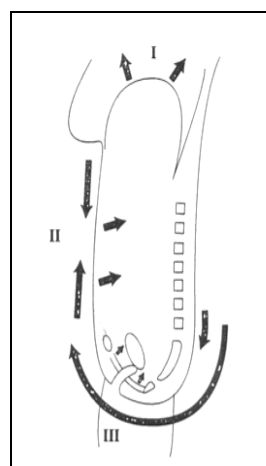
ROLO de la ABDOMENO en la LA TORAKA ABDOMENO-PELVA DINAMIKO

Oni devas fari æiun fizikan streæiøon, protektante sian korpan tutaĵon.
Tiu protektado konsistas el tri punktoj : **Respekti sin mem, Anticipi, Partopreni.**

Izometra streæiøo kun gloto fermita.



Streæiøo izotonika kun gloto malfermita



1. **Respekti sin** : signifas fari fortostreĉojn adaptitajn al sia propra stato.
2. **Anticipi** : signifas prepari sian korpon al la plej eble bona sorbado de trudoj ligitaj al fizika streæiøo.
3. **Participi** : signifas :havi protektemajn refleksojn, okaze de movoj en la æiutagaj agadoj.

La korpo-ensomblo: toraka-abdomena-lomba-pelva-perinea estas funkcia tuto nedisigebla.

Se æiu loka senfortiøo (lomba, perinea, ktp) meritas specialan reedukadon, tiu-æi estos vere efika dum longa tempo nur se ði estas parto de suma reedukado kiu apogas sin sur la lernado de toraka- abdomena-lomba-pelva-perinea sinergio.

En tiu flegolaboro, la abdomeno estas la ogivo-kruciĝo, sur kiu ripozas tiu sinergio.

Øi estas la spir-aparato kiu puŝas supren la intestaron kaj la diafragmon, ĝi estas la muskolo kiu altiras supren la pubioarka¹/₄on, vertikalgas la perineon, protektante ðin de la viscera puŝo ligitaj al streæiøo.

Finfine, ði estas la antaŭa muskola aparato de la vertebraro.

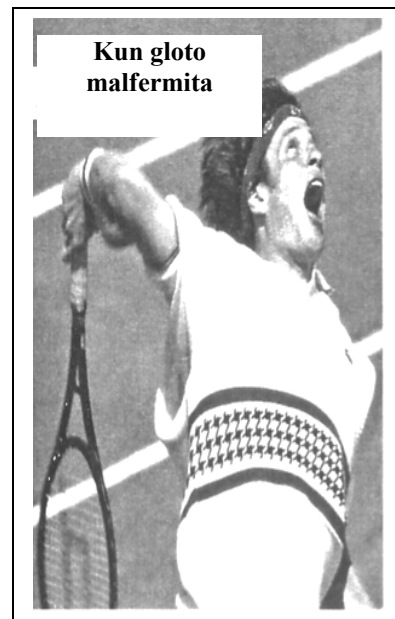
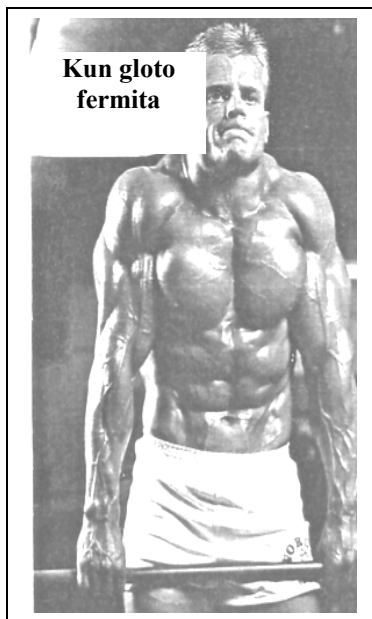
Oni oponos —
Du diversajn streĉiĵojn

▪ **Izometra streĉiĵo**, kun gloto ferma.

Angulo kziĝo-puba malfermiĝas, en la ensemblo torako – abdomeno – pelvo la premo altiĝas, perineo suferas pro premo, lumba spino estas tro kurba.

La fizikaj instigoj estas plejaj. Tiun situacion oni renkontas kiam streĉiĵo ne kongruas kun individua muskolaro, ankaŭ ĉefe kiam persono akiris malbonajn refleksojn, okaze de vivotrajtoj (kiel akupoj, ktp.) kaj hejmosidemo.

Se oni karikaturas, oni diras ke la streĉiĵo de la halteristo montras tion.



- **Streĉiĵo izotonika**, kun gloto malferma, okazas samtempe kun kuntiriĵo de abdomen-muskolaro konsistante el toraka malaltiĵo, ventro-reenmetiĝo, altiĵo de diafragmo, perinea vertikaliĝo, sen kurbiĝo de la lumba spino.

Estas ideala streĉiĵo por bone protekti la tutaĵon torako- abdomeno- pelvo kaj ĝian visceraron. Skeme, estas la elspira streĉiĵo de la tenisisto kaj de la hakisto (ha !).

Abdomeno-skolo proponas kunigi specifan reedukadon kiu flegas lokan senfortiĵon (lomba, perinea, ktp...) kaj tutan reedukadon torakan – abdomenan – pelvan, ĉar ni opinias ke ĉiu senfortiĵo rezultas parte el dissinergio toraka – abdomena – pelva.

Tiel definitiva, la globala reedukado apogus sin sur triptiko : RESPECTI SIN ,t.e. ĝuste taksu la fareblan streĉiĵon. ANTICIPI : t. e : serĉu pli bonan metodon por ke la tutaĵo torako- abdomeno- pelvo respondu ĝuste, PARTOPRENI, signifas trudi bonajn refleksojn torakajn – abdomenajn – pelvajn en la ĉiutaga vivo.

Abdomeno-trejnadado plene utilas dum reedukado de funkciadaj patologioj ĉe plenkreskulo kaj infano : pulma, abdomena, vertebrala, urina- genita, rektuma – anusa...