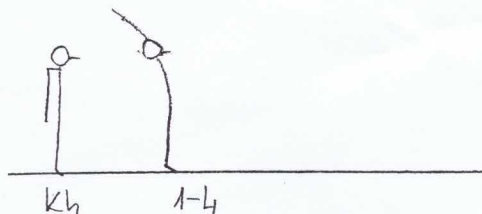


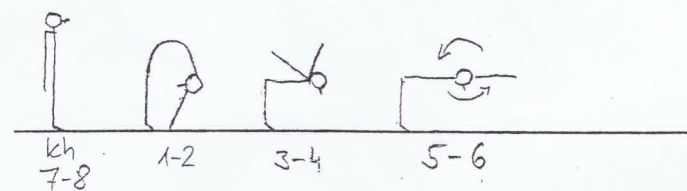
Tölcsermell. Pectus excavatum



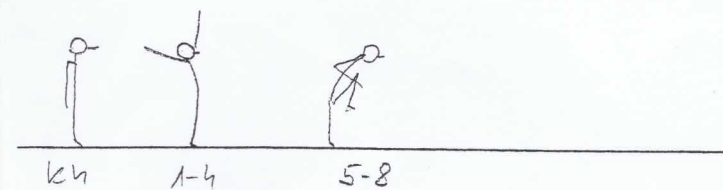
kh: alapállás
1-4: karemeles magastartásba ujjfűréssel (belegzés)
5-8: karkeengedés kh.-be (kilegzés)



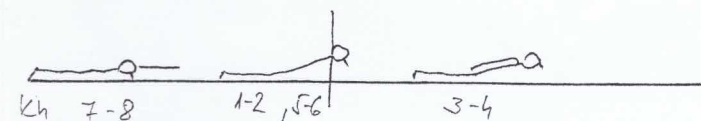
kh: jobb térdelés bal láb nyújtással balra
jobb kértámasz a térd mellett a talajon.
1-4: törzshajlítás jobbra bal karemelessel.
magastartásba (belegzés)
5-8: karkeengedés kh.-be.
Ellenkezőleg



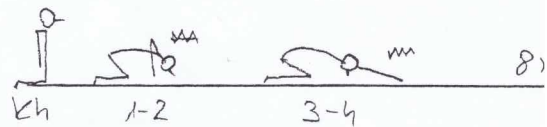
kh: alapállás
1-2: törzshajlítás előre talajérintéssel (kilegzés)
3-4: törzsemeles törzsdöntésbe karemelessel
hátsó vérszűrés mélytartásba (belegzés)
5-6: karemeles magastartásba
7-8: kar körzés hátra, emelkedés kh.-be.



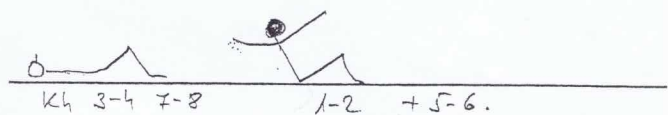
kh: alapállás
1-4: karemeles oldalsó vérszűrés középtartásba (belegzés)
5-8: térdemeles (jobb) karkeengedéssel térdkulcsolás (kilegzés)
Ellenkezőleg (láb)



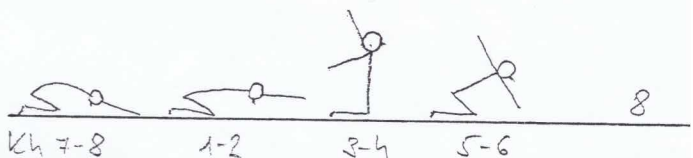
kh: hasanfekvés magastartás
1-2: kis törzsemeles, karemeles oldalsó középtartásba
3-4: karemeles mélytartásba
5-6: karemeles oldalsó középtartásba
7-8: vissza kh.-be.



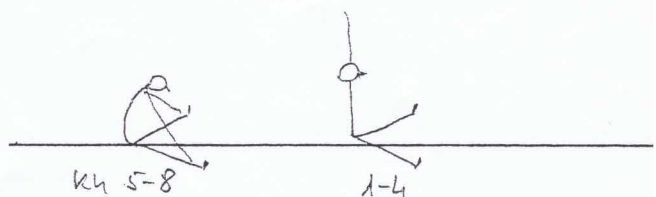
kh: térdelés
1-2: karhajlítással a mellkas tolda
a talaj felé
3-4: kar magastartásba emelés
vel, vállmozgás mellkas a talaj
felé toldása.



kh: hanyattfekvés mélytartás, térd hajlítás
talptámasz a talajon.
1-2: törzsemeles törzsfordítással balra
karemelessel oldalsó középtartás
(belegzés)
3-4: vissza kh.-be (kilegzés)
Ellenkezőleg.



kh: térdelés ülésben törzshajlítás előre
kar magastartásba.
1-2: kis fokú mellkas és karemeles
3-4: törzsemeles térdelésbe, kar vérszűrés
középtartásba lendítéssel. (belegzés)
5-6: törzsdöntés oldalsó középtartás
7-8: vissza kh.-be.



kh: terpeszülés törzshajlítás
előre bokafogás
1-4: törzsemeles ülésbe, kar
magastartásba emelés
(belegzés)
5-8: vissza kh.-be (kilegzés)