

Kigennoù ar c'hof hag o labour

Er magazinoù evit ar merc'hed koulz hag evit ar baotred e weler kofoù moan ha mistr, kigennek-kaer e stumm tablezennoù chokolad, kement ha ken bihan ma sav mezh e nep piv bennak ha na vefe ket neuziet evel-se. Da bep mare ha da bep bro o destloù kened. N'emaon ket o vont amañ da zisplegañ deoc'h penaos moanaat, penaos kreñvaat ho kof ne lavaran ket.

Kent mont d'an embregadennoù a c'hallit ober, greomp tro anvioù kigennoù ar c'hof ha pehini eo labour pep hini. Tri gwiskad zo, an hini donañ a vez graet kigenn dreuz ar c'hof anezhañ, ar c'higennoù beskellek diabarzh ha diavaez a ya d'ober an eil gwiskad, hag an trede, war c'horre, zo anvet kigenn vras eeun ar c'hof – homañ eo zo ur stumm tablezenn chokolad dezhi.

➤ AR GIGENN DREUZ

Ar kigenn dreuz zo stag ouzh tal don ar seizh kostezenn ziwezhañ ha pemp melenn an dargreiz, ouzh ar begoù-askorn-treuz ha dre ul lientirenn ziadreñv ouzh kribenn ar glun hag ouzh stagell ar varlenn. Eus an holl stagoù-se ez a gwiennoù a-blaen betek tu a-raok ar c'hof. Eno ez echuont en ul lientirenn a-raok hag a dap ar kigenn-dreuz enep ouzh al linenn wenn. Labour ar kigenn-dreuz zo digreskiñ treuzkiz ar c'hof.

➤ AR GIGENN VESKELLEK DIABARZH

Ar kigenn veskellek diabarzh zo stag en he lodenn draoñ ouzh stagell ar varlenn, kribenn ar glun, lientirenn an dargreiz ; en he lodenn grec'h ouzh ar peder c'hostezenn ziwezhañ hag ouzh al lientirenn ar kigenn veskellek a ya da stagañ ouzh migern ar c'hostezennoù, ar glerenn hag en he lodenn draoñ ouzh an askorn-kaezour da live al linenn wenn. Pa labour diouzh un tu hepken e ra d'ar c'horf-bras stouiñ ha treiñ diouzh e du. Pa vez difiñv al lestr e sach war ar c'hostezennoù, hag ar c'hontrol. Pa labour diouzh an daou du a-gevret e vo diouzh ma chom difiñv al lestr, stouiñ a ra ar c'horf-bras war an tu a-raok, pa chom difiñv ar melloù hag al lestr e sach ar c'hostezennoù war-draoñ hag a-dreñv. Ec'hanaler eo.

➤ AR GIGENN VESKELLEK DIAVAEZ

Ar kigenn veskellek diavaez zo stag ouzh ar seizh kostezenn ziwezhañ (ma ya da gendentañ gant enlenadurioù ar kigenn heskennek a-raok), ouzh kribenn ar glun. A-veskell ez a he gwiennoù etrezek lientirenn ar kigenn veskellek diavaez – a ya eus ar glerenn betek an askorn-kaezour. En tu a-raok e junt an div lientirenn da live al linenn wenn. Pa labour eus un tu hepken e ra d'ar c'horf-bras stouiñ war ar c'hostez eus an hevelep tu, ha treiñ war an tu enep. Pa labour eus an daou du a-gevret e pleg ar c'horf-bras war an tu a-raok. Pa vez difiñv al lestr e sach ar c'hostezennoù war-draoñ – ec'hanaler eo.

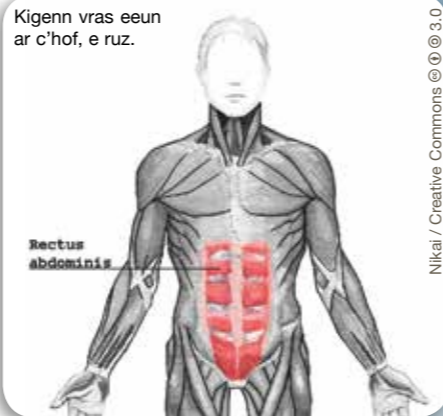
➤ KIGENN VRAS EEUN AR C'HOF

Kigenn vras eeun ar c'hof eo an hini diaraokañ. En em ledañ a ra, gant gwiennoù serzh en diaraok d'an teir c'higenn gent. Kregiñ a ra ouzh ar c'hostezennoù (5, 6 ha 7) hag o migern, hag ouzh baleg lech ar glerenn. Troc'het eo gant enlenadurioù stirennnek a vez gwelet pa vez argreget ar kigenn, eleze ar c'harreziou. He labour zo tostaat ar glerenn d'an askorn-kaezour, ar kigenn bennañ eo e-touez kigennoù ar plegañ. Gallout a ra ivez sachañ al lestr war-drek.

➤ PENAOS KREÑVAAT HO KIGENNOÙ KOF

Evel m'hon eus gwelet e talvez kigennoù ar c'hof da lakaat ar c'horf-bras da fiñval war an tu a-raok pe war ar c'hostez. N'oc'h ket souezhet moarvat. Koulskoude, labour pennañ ar c'higennoù-se zo delc'her ar c'horf-bras en e sav. Nemet ma rafec'h ur sport ispisial, n'hoc'h eus ket ezhomm da embregañ kigennoù ho kof evit nep labour all estreget gallout delc'her

Kigenn vras eeun ar c'hof, e ruz.



Nikai / Creative Commons © 3.0

ho korf-bras eeun hag ober da skoed d'ho pouzelloù.

Setu perak e lakaan da embregadennoù pennañ div embregadenn gouwaskañ – d.l.e ne vez ket gwasket nemeur ar c'hof gante : ar plankenn a-gof hag ar plankenn a-gostez. Ul lodenn vat eus an embregadennoù boas a laka re a wash war ar bouzelloù hag an organoù ha riskl zo gante da dapout un diskenn-organoù pe troazhandalc'h mar bezont graet re alies ha fall.

➤ EMBREGADENN 1 : AR PLANKENN A-GOF

- A-c'hourvez, an ilinoù dindan an divskoaz, war dolzenn an treid pe, aesoc'h, war pennoù an daoulin.
- Sevel al lestr betek stummañ ul linenn etre ar chouk, an divlez hag an treid/pennoù-glin.



Argrezañ : (diwar-benn ar c'higennoù) en em zastum a-benn seveniñ ur striv, heñvelsterioù : strishaat, strizhañ (*contracter* e galleg).

Askil : kilpenn, chouk.

Askorn-kaezour : lodenn draoñ hag a-raok askorn al lez (*pubis* e galleg).

Baleg al lech (pe lech) : *apophyse xiphoidé* e galleg, *xiphisternum* e saozneg.

Drekc'hwelad : *rétroversion* e galleg.

Ec'hanaler : a dalvez da lakaat an aer da vont eus ar skevent (*expireteur* e galleg).

Enlenadur : *insertion (musculaire)* e galleg.

Gouinañ : *engainer* e galleg.

Gouwaskañ : *hypopression* e galleg.

Gwienn (b.) : *fibre (musculaire)* e galleg.

Kigenn (b.) dreuz : *muscle transverse* e galleg.

Kigenn (b.) heskennek a-raok : *muscle grand dentelé* e galleg.

Kigenn (b.) veskellek : *muscle oblique* e galleg.

Klerenn (b.) : *sternum* e galleg.

Korf-bras : rann eus ar c'horf zo stag ar penn hag an izili outi (heñvelster : kef).

Kribenn (b.) ar glun : *crête iliaque* e galleg.

Lientirenn (b.) : *aponévrose* e galleg.

Migorn (migern) : *cartilage* e galleg.

Troazhandalc'h : pa n'eur ket evit delc'her an troazh er c'horf (*incontinence urinaire* e galleg).

- Pellaat an daou blankenn-skoaz an eil diouzh egile, evel pa vefec'h o klask bountañ war an douar.
- Ar selloù etrezek al leur, astenn an askil.
- Lakaat al lestr en drekc'hwelad evit diwall melloù an dargreiz.
- Stardañ kigennoù ar c'hof evit lakaat ar begel da vont war-du al livenn-gein.
- Analañ dre ar skevent.

➤ EMBREGADENN 2 : AR PLANKENN A-GOSTEZ

- A-c'hourvez war ar c'hostez, ilin dindan skoaz, war laonenn diavaez an treid pe aesoc'h war bennoù an daoulin.

- Sevel al lestr betek stummañ ul linenn etre ar chouk, an divlez hag an treid/pennoù-glin.
- Stardañ kigenn vras ar gein evel pa vefec'h o klask bountañ war al leur.
- Lakaat al lestr en drekc'hwelad evit diwall melloù an dargreiz.
- Stardañ kigennoù ar c'hof evit lakaat ar begel da vont war-du al livenn-gein.
- Analañ dre ar skevent.

An div embregadenn-se a c'hall bezañ graet ken lies ha bemdez rak kigennoù gouzañvus zo anezhe ha buan ec'h adnerzhont. Diouzh ma viot kreñv pe get e c'hallot padout hir pe hiroc'h. Evit tud n'o deus graet biskoazh seurt embre-

gadenn ec'h alian chom e-pad 15 pe 20 eilenn ha diskuizhañ e-pad ur vunutenn. A-feur ma kreñvay ho kigennoù e c'hallot padout hiroc'h, lakaomp 10 eilenn ouzhpenn ha, tamm-ha-tamm, berrait ar penad diskuizhañ betek ma vo an embregañ hag an diskuizhañ keit-ha-keit.

Talvoudus-bras eo ur gouinañ kreñv ken evit tud ha na reont sport ebet ken evit ar sportourien. Ret eo gouzout ivez ez eo gras d'ar kigenn-dreuz e c'hall ar c'hof bezañ moan rak "argreget" e vez dalc'hmat ha sachet gorre ar c'hof war an diabarzh. Soñjit enni ivez evel un houarn-wisk evit hoc'h organoù diabarzh.

Stefan Carpentier
(gourdoner war e gont, Plegeneg)