

Gerincmobilizáció, funkcionális gyakorlatok

Szerzők:

Hutóczkiné Barkóczy Dóra,
Lepp Kitty,
Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna

Szakmai koordinátor:

Prof. Dr. Szántó Sándor
DE ÁOK Sportorvosi Tanszék



DEBRECENI
EGYETEM



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi Tanszék munkatársaival

Kedves mozogni vágyó Barátunk!

A koronavírus járvány okozta veszélyek leküzdésében a személyes érintkezések csökkentése mellett fontos testi-lelki egészségünk megőrzése. A Debreceni Egyetem Sportorvosi Tanszékének munkatársai otthon végezhető, tematikus gyakorlatsorok segítségével igyekeznek hozzájárulni ennek eléréséhez.

Az egyes bemutatókban a könnyen kivitelezhető, egyszerű feladatokon túl gondoltunk a haladókra is, így reméljük mindenki megtalálja a számára kihívást jelentő „karantréninget”!

Kérjük tekintsék meg 5-10 perces videóinkat is, és tornázzanak együtt gyógytornászaikkal!

Várjuk visszajelzéseiket, kérdéseiket, további igényeiket!

Vigyázzunk egymásra, vigyázzunk magunkra!



A Debreceni Egyetem Sportorvosi Tanszékének munkatársai

Az ülés has-, és hátizmokra gyakorolt hatása



A gerinc görbületek megváltoznak



Fokozott terhelés az izmokon



A hasizmok aktivitása jelentősen csökken

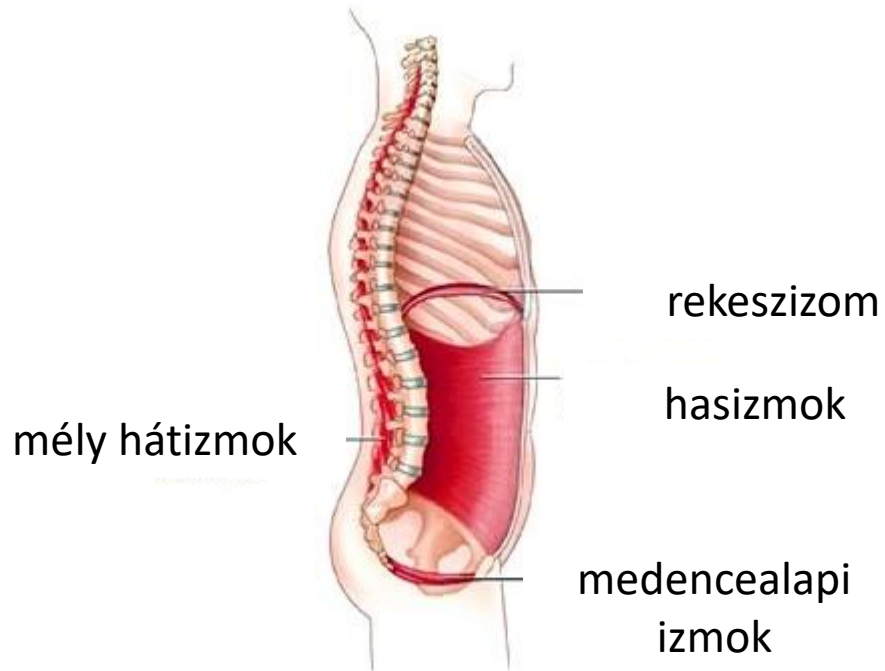


Megváltozik a légzési minta



A testtartás központi vezérlése, a „CORE-izmok” által alkotott centrum irányítása csökken

Az ülés has-, és hátizmokra gyakorolt hatása



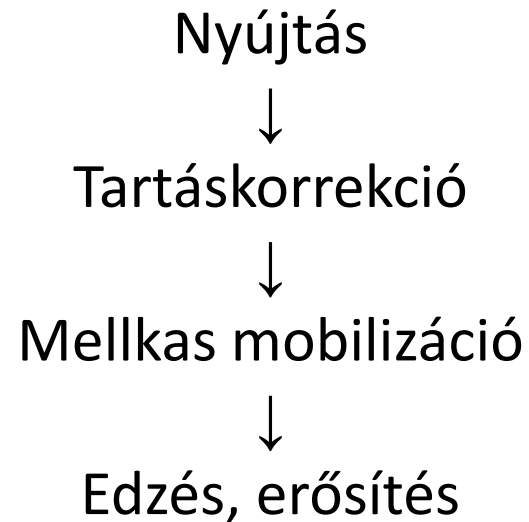
A „core” izmok, leegyszerűsítve a hasüreget körülvevő izmok, a mozgató rendszer vezérlő doboza.

- a medencealap izmai
- a hasizmok
- a csigolyák melletti mély izmok
- a rekeszizom

Az alsó és felső végtagra futó izmokat is a „core” csoport vezérli

Hogyan építsük fel a dinamikus gerincet?

„Core” tréning, a „vezérlő doboz” felépítése



A következő diákon bemutatott gyakorlatokat mindig ebben a sorrendben végezzük, ha a teljes gyakorlatsort elvégezzük!

Hogyan építsük fel a dinamikus gerincet?

A következő diákon olyan gyakorlatokat ismertetünk leírással és képes illusztrációval, amelyek segítenek egy dinamikus és erős gerinc körüli izomzatot felépíteni.

A gyakorlatok bemutatását követően javaslatot adunk mozgáskombinációkra.

A hetekre lebontott gyakorlatokat ezen bemutató 2. felében találják!

A megadott kombinációk mellett lehetőség van arra, hogy az egyéni problémához, igényekhez megtaláljuk az ideális gyakorlatot, így saját mozgásprogramot is összeállíthatunk a javasolt mozgásokból!

Kellemes testmozgást kívánunk!

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás oldalt fekvő helyzetben



Oldalt fekvő helyzetben, két térd hajlítva, kényelmesen egymásra helyezve. Fej alatt kispárna, hogy a fej-nyak a gerinc folytatásában helyezkedjen el. Alsó kar előre nyújt és a két tenyér egymáson. Törzssel fordulunk előre és hátra, úgy, hogy a két kar mindig érinti egymást. A gyakorlatot lassan végezzük, a mozdulat végét tartjuk meg 4 be-kilégzés alatt.

Ismétlésszám: 5-5 előre-hátra fordulás mindkét oldalon

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, alacsonyabb támlás széken helyezkedünk el. A két kéz keresztezve átfogja az ellenoldali vállat. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt hátrahajlunk.

Ismétlésszám: 5 hátrahajlás

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, két kéz a combon nyújtott könyökkel. A jobb kéz megfogja az ellenoldali felkart. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt törzsforgással közelít a jobb könyök a comb felé, miközben a bal végig nyújtva marad..

Ismétlésszám: 5-5 mindkét karral

Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

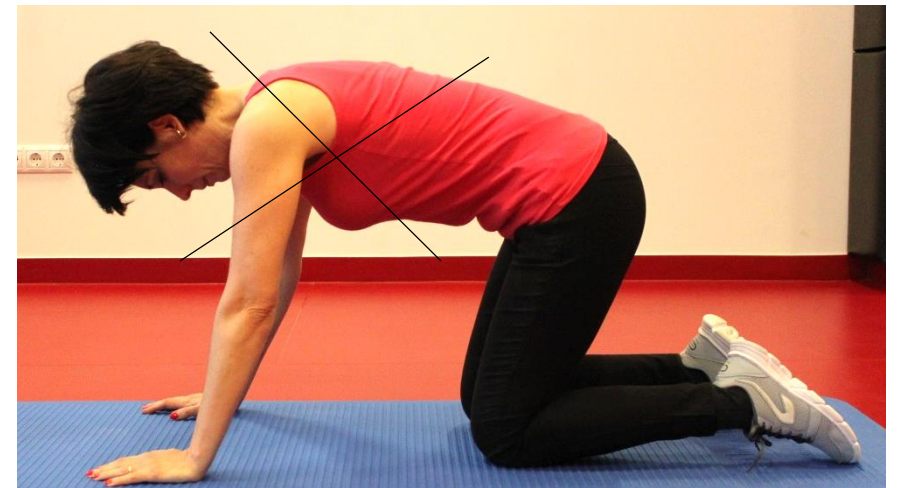
Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése

Négykézláb helyzetben, csípőszéles terpesz, két kéz a váll alatt. Az állcsúcs behúzásával, fejtetővel nyújtózunk és előre visszük a testsúlyt. A mozdulat végén belégzés.



Hibák, amit kerüljünk:

- a has leengedése
- az áll kiemelése
- könyökhajlítás
- domborítás



Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése



Ülő helyzetben egyik tenyér a fejtetőn, másik alkar a derékon. A has behúzásával, a farizom megfeszítésével mindkét kezünket egyforma erővel megtoljuk, fejtetővel a felfelé törekszünk, a mozdulat végén mély belégzés.

Hibák, amit kerüljünk: (ha nem egyforma a két kezünkre adott nyomás!)

- A fej előre tolása
- Túlzott homorítás

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, két kéz keresztezve a combon nyújtott könyökkel. Kilégzéssel indítjuk a gyakorlatot. Két kart rézsút kiemeljük mély belégzéssel, mellkast előre kiemeljük. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség
Jobb és bal karral külön is végezhetjük a gyakorlatot a törzs fordításával.

Ismétlésszám: 5-5 szimmetrikus és váltott karral

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, jobb alkar a combon bal karral a talaj felé nyújtózunk és kilégzés. Kar-törzs fordulással belégzés. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. A be- és kilégzés véghelyzetét meg is cserélhetjük.

Ismétlésszám: 5-5 fordulás mindkét oldalon

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben

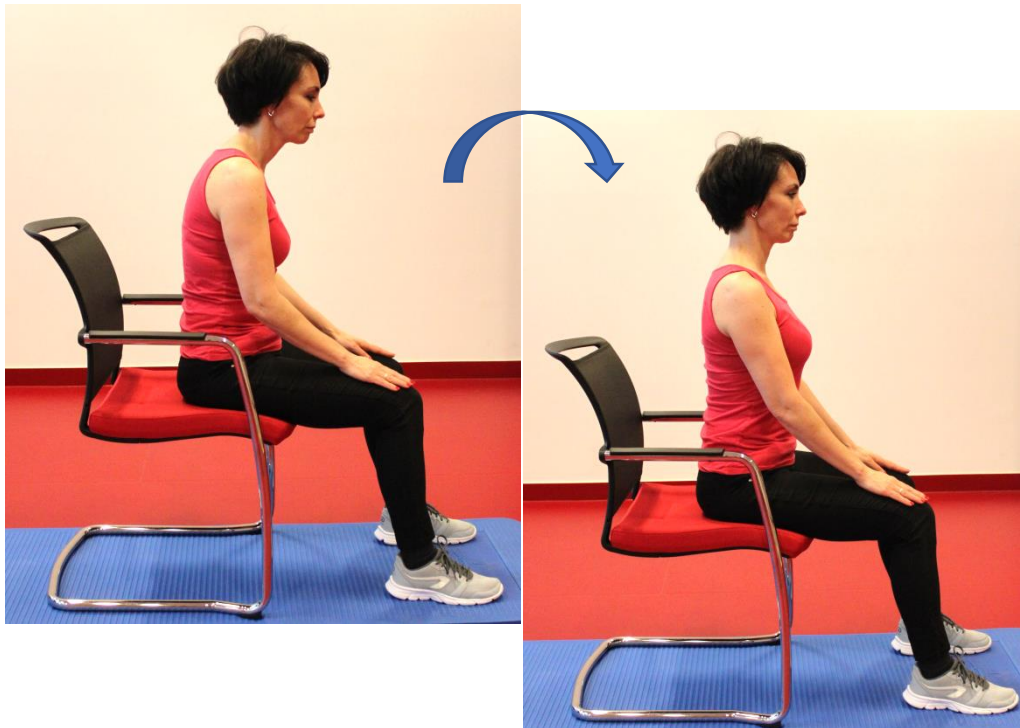


Ülő helyzetben, a korábban már alkalmazott kartartási helyzetben törzsdöntést végzünk. Önmagában a törzs előre és hátra irányú mozgása már aktiválja a „core” izmokat. Figyeljünk arra, hogy a két kéz egyenletes nyomást kapjon, a fej végig a törzs folytatásában megtartott és derékből ne homorítsunk.

Ismétlésszám: 5-5 előre-hátra döntés

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben



Ülő helyzetben két kéz a combon és a tartáskorrekciós szabályokat megtartva (áll behúz, nem homorítunk) nyomjuk a tenyeret a combunkba, miközben a fejtetővel felfelé törekszünk.

Ismétlésszám: 10 nyomás a combon, 10 mp-ig megtartva

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben



Ülő helyzetben két kéz megfogja a szék ülőfelületének peremét. A szék elülső részén ülünk, két talp csípőszéles terpeszben. A szék elé visszük és engedjük a testsúlyt, miközben megtartjuk a medencét a has és farizmok feszítésével.

Figyelünk arra, hogy ne homorítsuk a derekunkat! Nehezíthetjük a térd nyújtásával a feladatot.

Ismétlésszám: 2x5 testsúly előre helyezés
A térd nyújtásakor 2x5 nyújtás/jobbs és bal oldal

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben

Ülő helyzetben két kar kiemel mellkas elé. Törzsdöntést követően elemeljük a medencét az ülőfelületről, megtartjuk a guggolás pozíciót 10 másodpercig és felállunk. Állásból a guggolás megtartásával térünk vissza az ülő pozícióba.

Ismétlésszám: 2x5 felállás, 10 mp-ig megtartva a guggolásokat



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

A korrekt kiinduló helyzet megtartásával felváltva emeljük a két kart, majd lábakat a törzs folytatásába.

Figyelünk a derék megtartására!

Ellentétes kar-láb emeléssel fokozhatjuk az izmok aktivitását.

Ismétlésszám: 5-5 kar-láb emelés mindkét oldalon



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

Nehezíthetjük a négykézláb helyzetet, ha a két térdet elemeljük a talajtól 10 cm-re, de megtartjuk a gerinc pozícióját.

Az előbbiekben leírt kar-láb emeléseket megismételhetjük a nehezített helyzetben.

Ismétlésszám: 2x5 térdemelés
5-5 kar-láb emelés



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

A fordított négykézláb helyzet szintén a „vezérlő doboz” izmait dolgoztatja.

Figyeljünk az ágyéki homorulatra, ne engedjük billenni a medencét, mert derékfájást okozhat!

A kar, majd láb emeléssel nehezíthetjük a gyakorlatot, de ne forgassuk a törzset a gyakorlat végzése közben!

Ismétlésszám: 2x30 mp a pozíció megtartása
5-5 kar-láb emelés

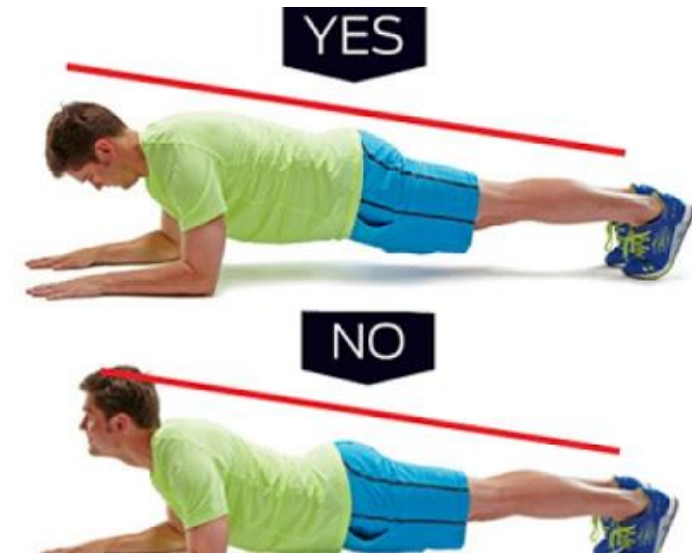


Izomerősítés

Izomerősítés plank helyzetben



Fontos, hogy a korrekt helyzetet elsajátítsuk!
A medence helyzetére oda kell figyelni, hogy a törzs folytatásában maradjon! A könyök a váll alatt helyezkedik el.



Izomerősítés

Izomerősítés plank helyzetben



A plank helyzet megtartása közben dolgozhatunk az alsó végtaggal:

Felváltva hashoz húzzuk a térdeket 10-10 ismétlésszám

Hashoz húzást megtartjuk 30 mp-ig

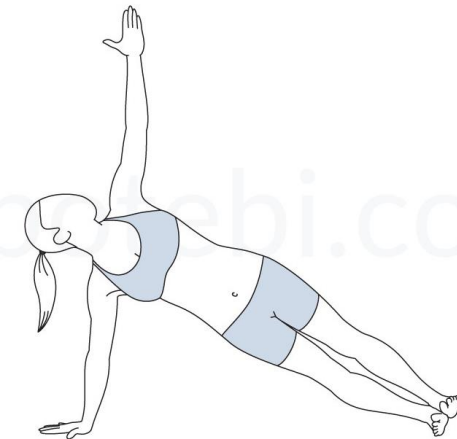
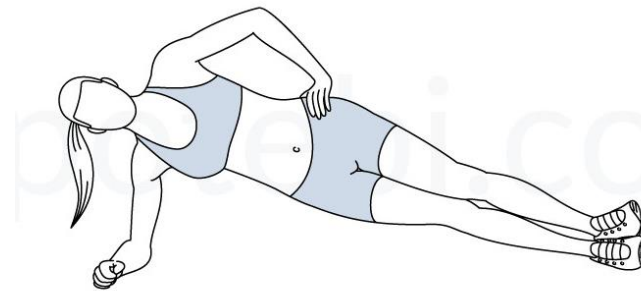
Megtartva a hashoz húzást, a medencét kifordítjuk 10-10 ismétlésszám

Izomerősítés

Izomerősítés oldalt plank helyzetben



Fontos, hogy a korrekt helyzetet elsajátítsuk!
A medence helyzetére oda kell figyelni, hogy a törzs folytatásában maradjon! A könyök a váll alatt helyezkedik el.



Izomerősítés

Izomerősítés oldalt plank helyzetben



Az oldalt plank helyzet megtartása közben dolgozhatunk az alsó végtaggal:
Felváltva hashoz húzzuk a térdeket 10-10 ismétlésszám
Hashoz húzást megtartjuk 30 mp-ig
Megtartva a hashoz húzás, a medencét kifordítjuk 10-10 ismétlésszám

Izomerősítés

Izomerősítés „álló plank” helyzetben



Ha a plank helyzetet nehéznek találjuk, falhoz támasztva az alkart könnyíthetjük a gyakorlatot. Felváltva hashoz húzzuk a térdeket 10-10 ismétlésszám

Hashoz húzást megtartjuk 30 mp-ig
Megtartva a hashoz húzás, a medencét kifordítjuk 10-10 ismétlésszám

Izomerősítés

Izomerősítés „álló plank” vagy fekvőtámasz helyzetben



Ha a plank helyzetben elfárad az alkar és váll, válthatjuk a nyújtott és hajlított könyök pozícióját. A szék ülőfelülete, az asztal munkafelülete is alkalmas lehet az előző gyakorlatok kivitelezésére.



Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben

Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé, illetve a talaj fölé.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb



Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben



Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé és oldalra, és engedjük a talaj irányába, amíg a medence helyzetét tartani tudjuk.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb

Ajánlott mozgáskombinációk

1. hét

a gyakorlatok száma a megadott sorrendben (a gyakorlatok sorszáma a dia jobb felső sarkában található):

**9., 8., 10, 11., 13 (térdemelés),
14 (a medence emelése),
15 és 17. (az alap plank megtartása),
19., 20., 21.**

2. hét

a gyakorlatok száma a megadott sorrendben (a gyakorlatok sorszáma a dia jobb felső sarkában található):

**10 (térdnyújtás, felváltva),
11., 12 (karemelés),
13 (lábemelés),
14 (karemelés),
15-16 (hashoz húzás),
20., 21**

A mobilizáló, nyújtó gyakorlatokat minden gyakorlatsor előtt végezzük el! A tartáskorrekciós gyakorlatok az erősítés alaphelyzetei is, de önállóan is gyakorolhatjuk.

Ajánlott mozgáskombinációk

3. hét

a gyakorlatok száma a megadott sorrendben (a gyakorlatok sorszáma a dia jobb felső sarkában található):

**10 (térdnyújtás, felváltva),
11., 12 (lábemelés),
13 (karemelés), 14 (lábemelés),
15-16 (hashoz húzás megtartással),
18., 21., 22.**

4. hét

a gyakorlatok száma a megadott sorrendben (a gyakorlatok sorszáma a dia jobb felső sarkában található):

**11., 12-13-14 (ellenoldali kar-láb emelés egyszerre),
15-16 (hashoz húzás, megtartás, csípő kiforgatása),
21., 22**

A mobilizáló, nyújtó gyakorlatokat minden gyakorlatsor előtt végezzük el! A tartáskorrekciós gyakorlatok az erősítés alaphelyzetei is, de önállóan is gyakorolhatjuk.

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Gerincmobilizáció,
funkcionális gyakorlatok

1. hét

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás oldalt fekvő helyzetben



Oldalt fekvő helyzetben, két térd hajlítva, kényelmesen egymásra helyezve. Fej alatt kispárna, hogy a fej-nyak a gerinc folytatásában helyezkedjen el. Alsó kar előre nyújt és a két tenyér egymáson. Törzssel fordulunk előre és hátra, úgy, hogy a két kar mindig érinti egymást. A gyakorlatot lassan végezzük, a mozdulat végét tartjuk meg 4 be-kilégzés alatt.

Ismétlésszám: 5-5 előre-hátra fordulás mindkét oldalon

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, alacsonyabb támlás széken helyezkedünk el. A két kéz keresztezve átfogja az ellenoldali vállat. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt hátrahajlunk.

Ismétlésszám: 5 hátrahajlás

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, két kéz a combon nyújtott könyökkel. A jobb kéz megfogja az ellenoldali felkart. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt törzsforgással közelít a jobb könyök a comb felé, miközben a bal végig nyújtva marad..

Ismétlésszám: 5-5 mindkét karral

Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

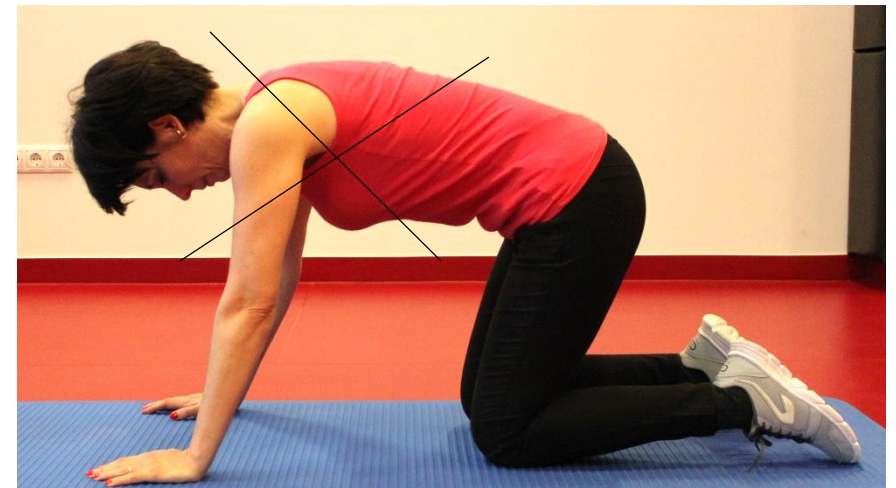
Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése

Négykézláb helyzetben, csípőszéles terpesz, két kéz a váll alatt. Az állcsúcs behúzásával, fejtetővel nyújtózunk és előre visszük a testsúlyt. A mozdulat végén belégzés.



Hibák, amit kerüljünk:

- a has leengedése
- az áll kiemelése
- könyökhajlítás
- domborítás



Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése



Ülő helyzetben egyik tenyér a fejtetőn, másik alkar a derékon. A has behúzásával, a farizom megfeszítésével mindkét kezünket egyforma erővel megtoljuk, fejtetővel a felfelé törekszünk, a mozdulat végén mély belégzés.

Hibák, amit kerüljünk: (ha nem egyforma a két kezünkre adott nyomás!)

- A fej előre tolása
- Túlzott homorítás

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, két kéz keresztezve a combon nyújtott könyökkel. Kilégzéssel indítjuk a gyakorlatot. Két kart rézsút kiemeljük mély belégzéssel, mellkast előre kiemeljük. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. Jobb és bal karral külön is végezhetjük a gyakorlatot a törzs fordításával.

Ismétlésszám: 5-5 szimmetrikus és váltott karral

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva

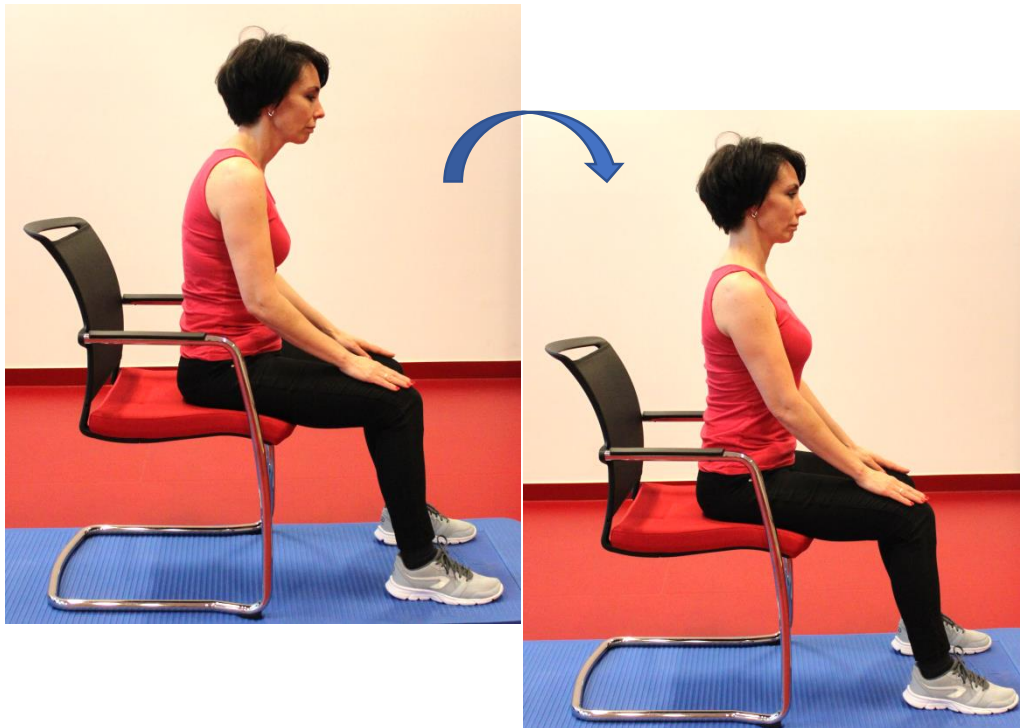


Ülő helyzetben, jobb alkar a combon bal karral a talaj felé nyújtózunk és kilégzés. Kar-törzs fordulással belégzés. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. A be- és kilégzés véghelyzetét meg is cserélhetjük.

Ismétlésszám: 5-5 fordulás mindkét oldalon

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben



Ülő helyzetben két kéz a combon és a tartáskorrekciós szabályokat megtartva (áll behúz, nem homorítunk) nyomjuk a tenyeret a combunkba, miközben a fejtetővel felfelé törekszünk.

Ismétlésszám: 10 nyomás a combon, 10 mp-ig megtartva

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben



Ülő helyzetben, a korábban már alkalmazott kartartási helyzetben törzsdöntést végzünk. Önmagában a törzs előre és hátra irányú mozgása már aktiválja a „core” izmokat. Figyeljünk arra, hogy a két kéz egyenletes nyomást kapjon, a fej végig a törzs folytatásában megtartott és derékből ne homorítsunk.

Ismétlésszám: 5-5 előre-hátra döntés

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben



Ülő helyzetben két kéz megfogja a szék ülőfelületének peremét. A szék elülső részén ülünk, két talp csípőszéles terpeszben. A szék elé visszük és engedjük a testsúlyt, miközben megtartjuk a medencét a has és farizmok feszítésével.

Figyelünk arra, hogy ne homorítsuk a derekunkat! Nehezíthetjük a térd nyújtásával a feladatot.

Ismétlésszám: 2x5 testsúly előre helyezés
A térd nyújtásakor 2x5 nyújtás/jobbs és bal oldal

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben

Ülő helyzetben két kar kiemel mellkas elé. Törzsdöntést követően elemeljük a medencét az ülőfelületről, megtartjuk a guggolás pozíciót 10 másodpercig és felállunk. Állásból a guggolás megtartásával térünk vissza az ülő pozícióba.

Ismétlésszám: 2x5 felállás, 10 mp-ig megtartva a guggolásokat



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

Nehezíthetjük a négykézláb helyzetet, ha a két térdet elemeljük a talajtól 10 cm-re, de megtartjuk a gerinc pozícióját.

Az előbbiekben leírt kar-láb emeléseket megismételhetjük a nehezített helyzetben.

Ismétlésszám: 2x5 térdemelés
5-5 kar-láb emelés



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

A fordított négykézláb helyzet szintén a „vezérlő doboz” izmait dolgoztatja.

Figyeljünk az ágyéki homorulatra, ne engedjük billenni a medencét, mert derékfájást okozhat!

A kar, majd láb emeléssel nehezíthetjük a gyakorlatot, de ne forgassuk a törzset a gyakorlat végzése közben!

Ismétlésszám: 2x30 mp a pozíció megtartása
5-5 kar-láb emelés

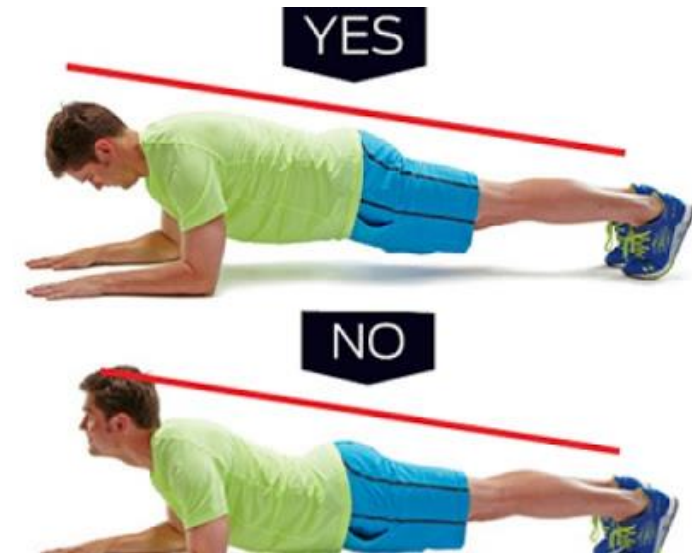


Izomerősítés

Izomerősítés plank helyzetben



Fontos, hogy a korrekt helyzetet elsajátítsuk!
A medence helyzetére oda kell figyelni, hogy a törzs folytatásában maradjon! A könyök a váll alatt helyezkedik el.

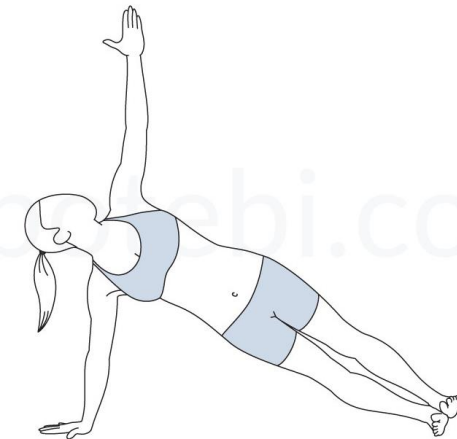
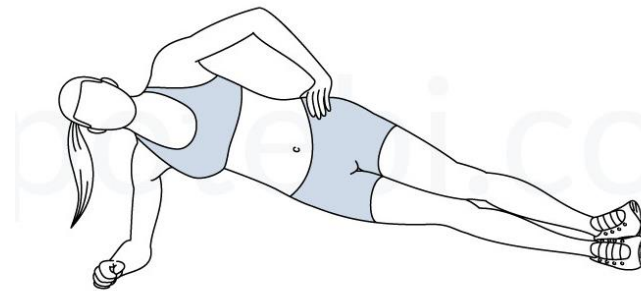


Izomerősítés

Izomerősítés oldalt plank helyzetben



Fontos, hogy a korrekt helyzetet elsajátítsuk!
A medence helyzetére oda kell figyelni, hogy a törzs folytatásában maradjon! A könyök a váll alatt helyezkedik el.



Izomerősítés

Izomerősítés „álló plank” helyzetben



Ha a plank helyzetet nehéznek találjuk, falhoz támasztva az alkart könnyíthetjük a gyakorlatot. Felváltva hashoz húzzuk a térdeket 10-10 ismétlésszám

Hashoz húzást megtartjuk 30 mp-ig
Megtartva a hashoz húzás, a medencét kifordítjuk 10-10 ismétlésszám

Izomerősítés

Izomerősítés „álló plank” vagy fekvőtámasz helyzetben



Ha a plank helyzetben elfárad az alkar és váll, válthatjuk a nyújtott és hajlított könyök pozícióját. A szék ülőfelülete, az asztal munkafelülete is alkalmas lehet az előző gyakorlatok kivitelezésére.



Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben

Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé, illetve a talaj fölé.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Gerincmobilizáció,
funkcionális gyakorlatok

2. hét

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás oldalt fekvő helyzetben



Oldalt fekvő helyzetben, két térd hajlítva, kényelmesen egymásra helyezve. Fej alatt kispárna, hogy a fej-nyak a gerinc folytatásában helyezkedjen el. Alsó kar előre nyújt és a két tenyér egymáson. Törzssel fordulunk előre és hátra, úgy, hogy a két kar mindig érinti egymást. A gyakorlatot lassan végezzük, a mozdulat végét tartjuk meg 4 be-kilégzés alatt.

Ismétlésszám: 5-5 előre-hátra fordulás mindkét oldalon

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, alacsonyabb támlás széken helyezkedünk el. A két kéz keresztezve átfogja az ellenoldali vállat. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt hátrahajlunk.

Ismétlésszám: 5 hátrahajlás

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, két kéz a combon nyújtott könyökkel. A jobb kéz megfogja az ellenoldali felkart. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt törzsforgással közelít a jobb könyök a comb felé, miközben a bal végig nyújtva marad..

Ismétlésszám: 5-5 mindkét karral

Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

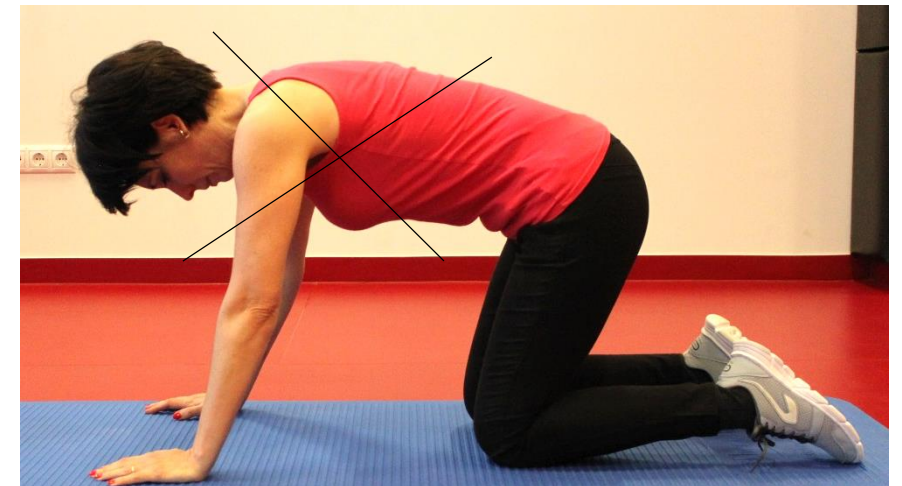
Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése

Négykézláb helyzetben, csípőszéles terpesz, két kéz a váll alatt. Az állcsúcs behúzásával, fejtetővel nyújtózunk és előre visszük a testsúlyt. A mozdulat végén belégzés.



Hibák, amit kerüljünk:

- a has leengedése
- az áll kiemelése
- könyökhajlítás
- domborítás



Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése



Ülő helyzetben egyik tenyér a fejtetőn, másik alkar a derékon. A has behúzásával, a farizom megfeszítésével mindkét kezünket egyforma erővel megtoljuk, fejtetővel a felfelé törekszünk, a mozdulat végén mély belégzés.

Hibák, amit kerüljünk: (ha nem egyforma a két kezünkre adott nyomás!)

- A fej előre tolása
- Túlzott homorítás

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, két kéz keresztezve a combon nyújtott könyökkel. Kilégzéssel indítjuk a gyakorlatot. Két kart rézsút kiemeljük mély belégzéssel, mellkast előre kiemeljük. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. Jobb és bal karral külön is végezhetjük a gyakorlatot a törzs fordításával.

Ismétlésszám: 5-5 szimmetrikus és váltott karral

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, jobb alkar a combon bal karral a talaj felé nyújtózunk és kilégzés. Kar-törzs fordulással belégzés. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. A be- és kilégzés véghelyzetét meg is cserélhetjük.

Ismétlésszám: 5-5 fordulás mindkét oldalon

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben



Ülő helyzetben két kéz megfogja a szék ülőfelületének peremét. A szék elülső részén ülünk, két talp csípőszéles terpeszben. A szék elé visszük és engedjük a testsúlyt, miközben megtartjuk a medencét a has és farizmok feszítésével.

Figyelünk arra, hogy ne homorítsuk a derekunkat! Nehezíthetjük a térd nyújtásával a feladatot.

Ismétlésszám: 2x5 testsúly előre helyezés
A térd nyújtásakor 2x5 nyújtás/jobbs és bal oldal

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben

Ülő helyzetben két kar kiemel mellkas elé. Törzsdöntést követően elemeljük a medencét az ülőfelületről, megtartjuk a guggolás pozíciót 10 másodpercig és felállunk. Állásból a guggolás megtartásával térünk vissza az ülő pozícióba.

Ismétlésszám: 2x5 felállás, 10 mp-ig megtartva a guggolásokat



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

A korrekt kiinduló helyzet megtartásával felváltva emeljük a két kart, majd lábakat a törzs folytatásába.

Figyelünk a derék megtartására!

Ellentétes kar-láb emeléssel fokozhatjuk az izmok aktivitását.

Ismétlésszám: 5-5 kar-láb emelés mindkét oldalon



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

Nehezíthetjük a négykézláb helyzetet, ha a két térdet elemeljük a talajtól 10 cm-re, de megtartjuk a gerinc pozícióját.

Az előbbiekben leírt kar-láb emeléseket megismételhetjük a nehezített helyzetben.

Ismétlésszám: 2x5 térdemelés
5-5 kar-láb emelés



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

A fordított négykézláb helyzet szintén a „vezérlő doboz” izmait dolgoztatja.

Figyeljünk az ágyéki homorulatra, ne engedjük billenni a medencét, mert derékfájást okozhat!

A kar, majd láb emeléssel nehezíthetjük a gyakorlatot, de ne forgassuk a törzset a gyakorlat végzése közben!

Ismétlésszám: 2x30 mp a pozíció megtartása
5-5 kar-láb emelés

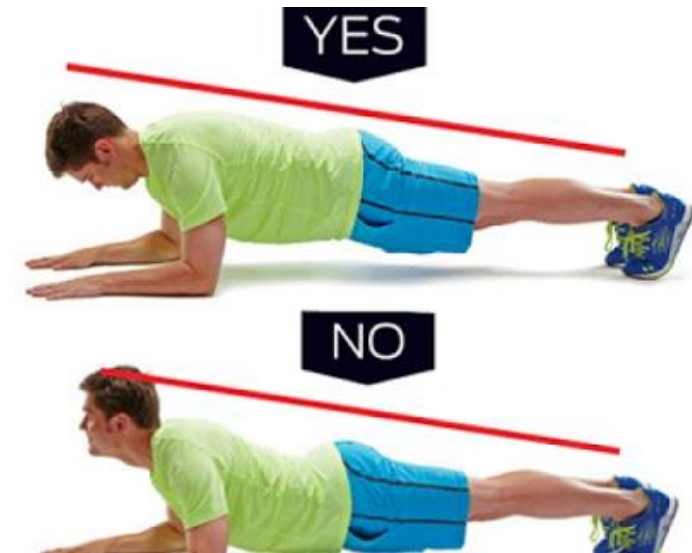


Izomerősítés

Izomerősítés plank helyzetben



Fontos, hogy a korrekt helyzetet elsajátítsuk!
A medence helyzetére oda kell figyelni, hogy a törzs folytatásában maradjon! A könyök a váll alatt helyezkedik el.



Izomerősítés

Izomerősítés plank helyzetben



A plank helyzet megtartása közben dolgozhatunk az alsó végtaggal:

Felváltva hashoz húzzuk a térdeket 10-10 ismétlésszám

Hashoz húzást megtartjuk 30 mp-ig

Megtartva a hashoz húzást, a medencét kifordítjuk 10-10 ismétlésszám

Izomerősítés

Izomerősítés „álló plank” vagy fekvőtámasz helyzetben



Ha a plank helyzetben elfárad az alkar és váll, válthatjuk a nyújtott és hajlított könyök pozícióját. A szék ülőfelülete, az asztal munkafelülete is alkalmas lehet az előző gyakorlatok kivitelezésére.



Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben

Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé, illetve a talaj fölé.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Gerincmobilizáció,
funkcionális gyakorlatok

3. hét

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás oldalt fekvő helyzetben



Oldalt fekvő helyzetben, két térd hajlítva, kényelmesen egymásra helyezve. Fej alatt kispárna, hogy a fej-nyak a gerinc folytatásában helyezkedjen el. Alsó kar előre nyújt és a két tenyér egymáson. Törzszsel fordulunk előre és hátra, úgy, hogy a két kar mindig érinti egymást. A gyakorlatot lassan végezzük, a mozdulat végét tartjuk meg 4 be-kilégzés alatt.

Ismétlésszám: 5-5 előre-hátra fordulás mindkét oldalon

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, alacsonyabb támlás széken helyezkedünk el. A két kéz keresztezve átfogja az ellenoldali vállat. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt hátrahajlunk.

Ismétlésszám: 5 hátrahajlás

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, két kéz a combon nyújtott könyökkel. A jobb kéz megfogja az ellenoldali felkart. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt törzsforgással közelít a jobb könyök a comb felé, miközben a bal végig nyújtva marad..

Ismétlésszám: 5-5 mindkét karral

Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

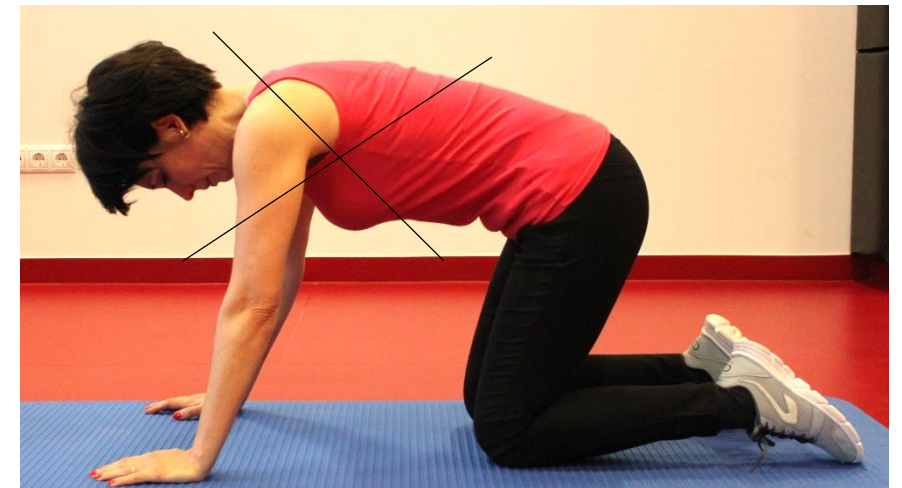
Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése

Négykézláb helyzetben, csípőszéles terpesz, két kéz a váll alatt. Az állcsúcs behúzásával, fejtetővel nyújtózunk és előre visszük a testsúlyt. A mozdulat végén belégzés.



Hibák, amit kerüljünk:

- a has leengedése
- az áll kiemelése
- könyökhajlítás
- domborítás



Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése



Ülő helyzetben egyik tenyér a fejtetőn, másik alkar a derékon. A has behúzásával, a farizom megfeszítésével mindkét kezünket egyforma erővel megtoljuk, fejtetővel a felfelé törekszünk, a mozdulat végén mély belégzés.

Hibák, amit kerüljünk: (ha nem egyforma a két kezünkre adott nyomás!)

- A fej előre tolása
- Túlzott homorítás

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, két kéz keresztezve a combon nyújtott könyökkel. Kilégzéssel indítjuk a gyakorlatot. Két kart rézsút kiemeljük mély belégzéssel, mellkast előre kiemeljük. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. Jobb és bal karral külön is végezhetjük a gyakorlatot a törzs fordításával.

Ismétlésszám: 5-5 szimmetrikus és váltott karral

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, jobb alkar a combon bal karral a talaj felé nyújtózunk és kilégzés. Kar-törzs fordulással belégzés. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. A be- és kilégzés véghelyzetét meg is cserélhetjük.

Ismétlésszám: 5-5 fordulás mindkét oldalon

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben



Ülő helyzetben két kéz megfogja a szék ülőfelületének peremét. A szék elülső részén ülünk, két talp csípőszéles terpeszben. A szék elé visszük és engedjük a testsúlyt, miközben megtartjuk a medencét a has és farizmok feszítésével.

Figyelünk arra, hogy ne homorítsuk a derekunkat! Nehezíthetjük a térd nyújtásával a feladatot.

Ismétlésszám: 2x5 testsúly előre helyezés
A térd nyújtásakor 2x5 nyújtás/jobbs és bal oldal

Izomerősítés

Izomerősítés ülő helyzetben

Ülő helyzetben két kar kiemel mellkas elé. Törzsdöntést követően elemeljük a medencét az ülőfelületről, megtartjuk a guggolás pozíciót 10 másodpercig és felállunk. Állásból a guggolás megtartásával térünk vissza az ülő pozícióba.

Ismétlésszám: 2x5 felállás, 10 mp-ig megtartva a guggolásokat



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

A korrekt kiinduló helyzet megtartásával felváltva emeljük a két kart, majd lábakat a törzs folytatásába.

Figyelünk a derék megtartására!

Ellentétes kar-láb emeléssel fokozhatjuk az izmok aktivitását.

Ismétlésszám: 5-5 kar-láb emelés mindkét oldalon



Izomerősítés

Izomerősítés négykézláb helyzetben

Nehezíthetjük a négykézláb helyzetet, ha a két térdet elemeljük a talajtól 10 cm-re, de megtartjuk a gerinc pozícióját.

Az előbbiekben leírt kar-láb emeléseket megismételhetjük a nehezített helyzetben.

Ismétlésszám: 2x5 térdemelés
5-5 kar-láb emelés

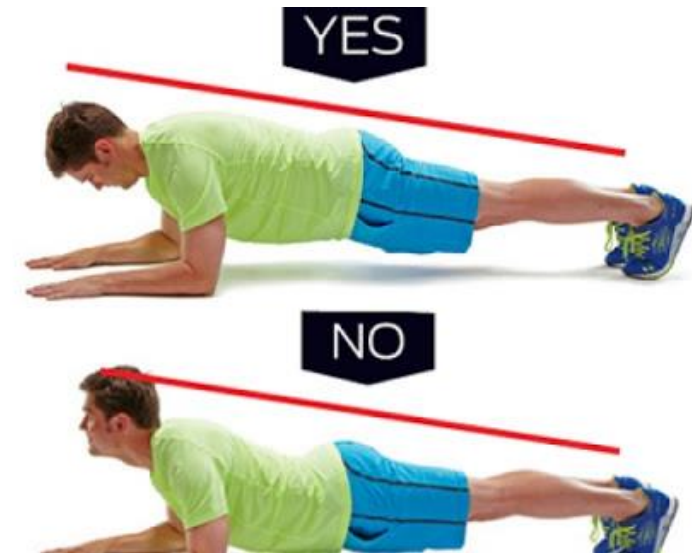


Izomerősítés

Izomerősítés plank helyzetben



Fontos, hogy a korrekt helyzetet elsajátítsuk!
A medence helyzetére oda kell figyelni, hogy a törzs folytatásában maradjon! A könyök a váll alatt helyezkedik el.



Izomerősítés

Izomerősítés plank helyzetben



A plank helyzet megtartása közben dolgozhatunk az alsó végtaggal:

Felváltva hashoz húzzuk a térdeket 10-10 ismétlésszám

Hashoz húzást megtartjuk 30 mp-ig

Megtartva a hashoz húzást, a medencét kifordítjuk 10-10 ismétlésszám

Izomerősítés

Izomerősítés oldalt plank helyzetben



Az oldalt plank helyzet megtartása közben dolgozhatunk az alsó végtaggal:
Felváltva hashoz húzzuk a térdeket 10-10 ismétlésszám
Hashoz húzást megtartjuk 30 mp-ig
Megtartva a hashoz húzás, a medencét kifordítjuk 10-10 ismétlésszám

Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben

Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé, illetve a talaj fölé.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb



Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben



Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé és oldalra, és engedjük a talaj irányába, amíg a medence helyzetét tartani tudjuk.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Gerincmobilizáció,
funkcionális gyakorlatok

4. hét

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás oldalt fekvő helyzetben



Oldalt fekvő helyzetben, két térd hajlítva, kényelmesen egymásra helyezve. Fej alatt kispárna, hogy a fej-nyak a gerinc folytatásában helyezkedjen el. Alsó kar előre nyújt és a két tenyér egymáson. Törzszsel fordulunk előre és hátra, úgy, hogy a két kar mindig érinti egymást. A gyakorlatot lassan végezzük, a mozdulat végét tartjuk meg 4 be-kilégzés alatt.

Ismétlésszám: 5-5 előre-hátra fordulás mindkét oldalon

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, alacsonyabb támlás széken helyezkedünk el. A két kéz keresztezve átfogja az ellenoldali vállat. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt hátrahajlunk.

Ismétlésszám: 5 hátrahajlás

Mindig mobilizálással kezdjük a gyakorlatokat

Nyújtás, mobilizálás ülő helyzetben



Ülő helyzetben, két kéz a combon nyújtott könyökkel. A jobb kéz megfogja az ellenoldali felkart. Belégzést követően a lassú kilégzés alatt törzsforgással közelít a jobb könyök a comb felé, miközben a bal végig nyújtva marad..

Ismétlésszám: 5-5 mindkét karral

Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

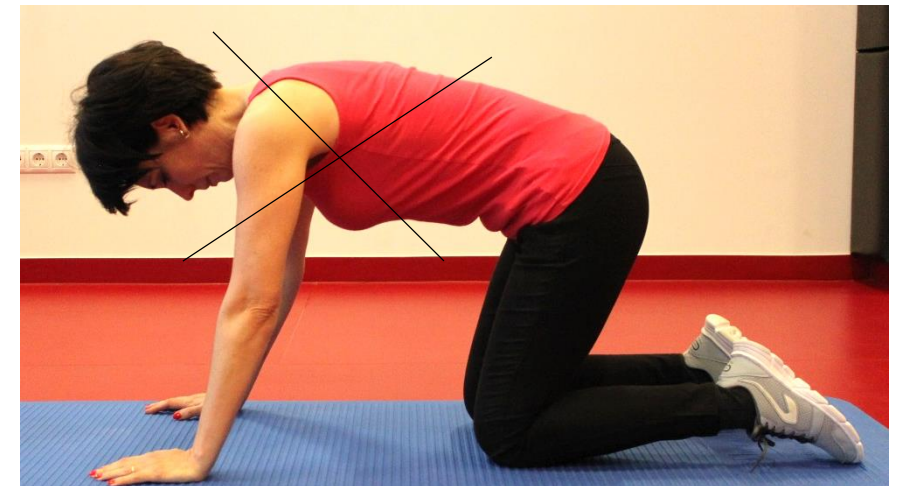
Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése

Négykézláb helyzetben, csípőszéles terpesz, két kéz a váll alatt. Az állcsúcs behúzásával, fejtetővel nyújtózunk és előre visszük a testsúlyt. A mozdulat végén belégzés.



Hibák, amit kerüljünk:

- a has leengedése
- az áll kiemelése
- könyökhajlítás
- domborítás



Tartáskorrekció, a „core” izmok megérzése

Tartáskorrekció ülő és négykézláb helyzetekben, a „core” izmok megérzése



Ülő helyzetben egyik tenyér a fejtetőn, másik alkar a derékon. A has behúzásával, a farizom megfeszítésével mindkét kezünket egyforma erővel megtoljuk, fejtetővel a felfelé törekszünk, a mozdulat végén mély belégzés.

Hibák, amit kerüljünk: (ha nem egyforma a két kezünkre adott nyomás!)

- A fej előre tolása
- Túlzott homorítás

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, két kéz keresztezve a combon nyújtott könyökkel. Kilégzéssel indítjuk a gyakorlatot. Két kart rézsút kiemeljük mély belégzéssel, mellkast előre kiemeljük. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. Jobb és bal karral külön is végezhetjük a gyakorlatot a törzs fordításával.

Ismétlésszám: 5-5 szimmetrikus és váltott karral

A mellkas mobilizálása

Mellkas mobilizáció légzéssel összehangolva



Ülő helyzetben, jobb alkar a combon bal karral a talaj felé nyújtózunk és kilégzés. Kar-törzs fordulással belégzés. Kilégzésnél nem szükséges a levegő direkt fújása, a mozdulattal távozik a szükséges levegő mennyiség. A be- és kilégzés véghelyzetét meg is cserélhetjük.

Ismétlésszám: 5-5 fordulás mindkét oldalon

Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben

Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé, illetve a talaj fölé.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb



Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben



Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé és oldalra, és engedjük a talaj irányába, amíg a medence helyzetét tartani tudjuk.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb

Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben

Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé, illetve a talaj fölé.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb



Izomerősítés

Izomerősítés fekvő helyzetben



Háton fekvő helyzetben, két kar oldalt vállmagasságban nyújtva.

Boka, térd, csípő derékszögben megtart.

A két kar és váll végig a talajon tart.

Váltott lábbal dolgozunk, nyújtjuk felfelé és oldalra, és engedjük a talaj irányába, amíg a medence helyzetét tartani tudjuk.

Ismétlésszám: A nyújtás ismétlésszáma: 2x10/láb

A nyújtott helyzet megtartása 2x30 mp/láb

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi Tanszék munkatársaival

Kedves mozogni vágyó Barátunk!

Figyelmébe ajánljuk további „karantréningjeinket” is:

- A „home-office” és a gerinc, ergonómiai tanácsok
- A nyak-vállöv problémáinak prevenciós tornája
- Otthoni edzéstervezés, mozgásformák
- Összezárva egy labdával
- Nyújtás és nyújtózás, avagy mit nyújt még az izomnyújtás?

KÖSZÖNJÜK, HOGY MA IS TETT EGÉSZSÉGÉÉRT!

Maradj otthon!
fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival