

Otthoni edzéstervezés, mozgásformák

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!



Hogyan kezdjük el az otthoni edzést?



- Egy héten három edzés, amely minden izomcsoportot megcéloz, alkalmas arra, hogy kialakítsuk és fenntartsuk állóképességünket, izomerőnket, hajlékonyságunkat.
- Nagyon fontos a bemelegítés, utána az intenzív izommunka, majd az alapos nyújtás!
- Az edzés gyakorlatait 4 szériában, 12 ismétlésszámmal végezzük, minden kör után félperces pihenővel.
- Nem viszünk lendületet a gyakorlatok kivitelezéséhez
- Otthoni eszközökkel (vizespalack, seprűnyél/nyújtófa, gumiszalag) változatossá tehetjük a gyakorlatokat, vagy akár növelhetjük a terhelést is.

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

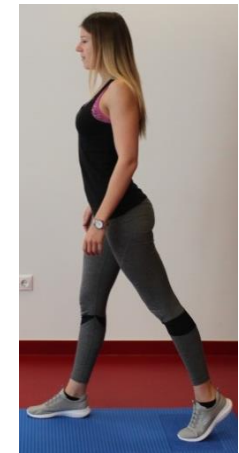
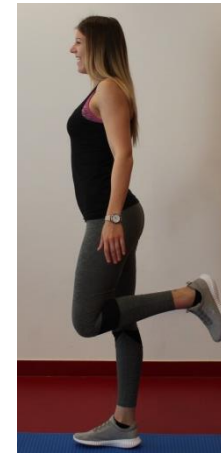
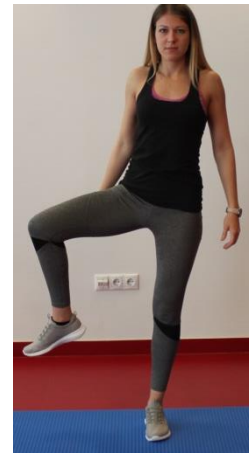
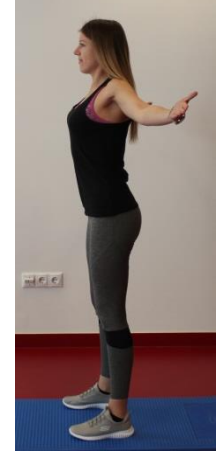
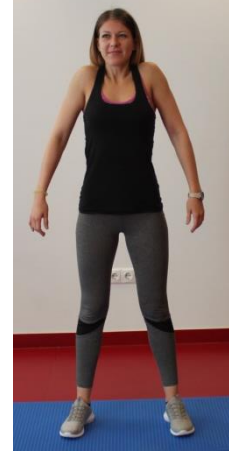
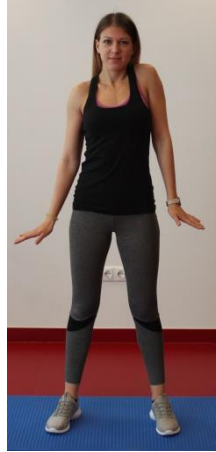
Otthoni edzéstervezés,
mozgásformák

1. nap

Bemelegítés

10-12 perc

1. Fejkörzés magunk előtt
2. Vállkörzés hátra
3. Váltott vállemelés
4. Mellkas előre-hátra átmozgatás
5. Hajlított könyökkel, előre hátra fordítás
6. Nyújtott karral hátrakörzés
7. Csípőkörzés
8. Törzskörzés
9. Azonos oldali lábbal csípőkörzés kifelé
10. Azonos oldali térd emelés-hátra nyújtás
11. Térdek hajlítása-nyújtása
12. Bokakörzés
13. Helyben kocogás
14. Magas térdemelés
15. Magas sarokemelés

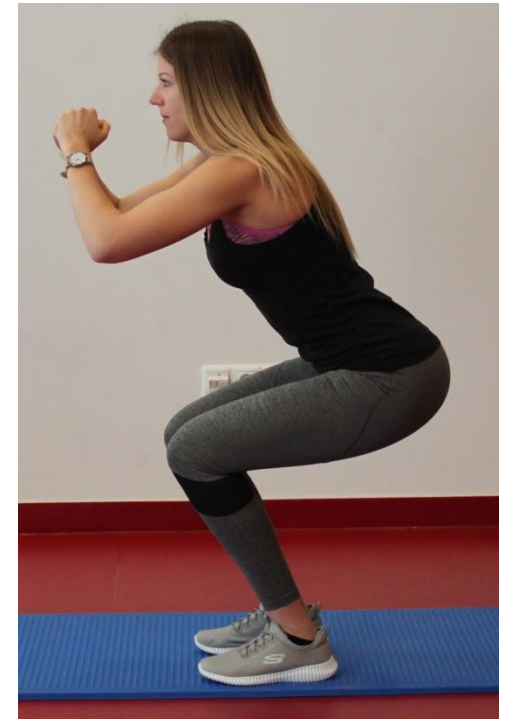


1. nap: Far-, láb-, vádli erősítés

Széles terpeszben guggolás, enyhén
kifordítjuk a lábfejet



Szűk terpeszben guggolás,
lábfejek előre fordítjuk



1. nap: Far-, láb-, vádli erősítés

Kitörés pozícióban, térd
emelés és süllyesztés



Kitörés pozícióban térd
süllyesztés, és térd előrehúzás



1. nap: Far-, láb-, vádli erősítés

Medence emelése, farizom feszítése,
felváltva nyújtjuk a lábakat a comb
folytatásában



Megjegyzés: Farizmokat feszítjük,
teljes talp a talajon van a gyakorlat
végrehajtása közben

Négykézláb helyzetben, hajlított
térdet emeljük a csípő fordítása
nélkül, a képen látható magasságba



Megjegyzés: Karok a váll alatt
helyezkednek el, has-farizom
feszítéssel végezzük a gyakorlatot



1. nap: Far-, láb-, vádli erősítés

Álló helyzetben, lábujjhegyre emelkedünk, térdhajlítás nélkül



Megjegyzés: kicsi, csípőszéles terpeszben állunk, lábfejeket előre fordítjuk

Álló helyzetben, lábujjhegyre emelkedünk, térdhajlítás nélkül

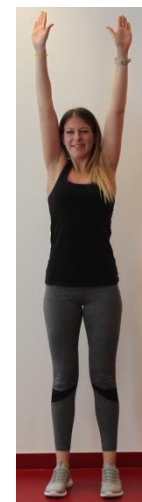


Megjegyzés: Szélesebb terpeszben állunk, lábfejeket enyhén kifelé fordítjuk

Nyújtás: 1. nap

15-20 perc

1. Hátonfekvésben hashoz húz a láb.
2. Hátonfekvésben plafon irányába nyújt a láb.
3. Hátonfekvésben keresztezve a két láb, elemelve a talajtól.
4. Jobb oldalra döntjük a két hajlított térdet, bal lábat hashoz húzzuk és nyújtjuk a comb folytatásában, jobb kézzel átfogjuk lábfejnél. Jobb térdet hajlítjuk, bal kézzel átfogjuk a lábfejet, közel húzva a medencéhez. Bal vállat szorítjuk a talaj irányába, tekintet balra néz.
5. Nyújtott terpeszülésben, nyújtózás előre.
6. Nyújtott ülésben, nyújtózás előre.
7. Álló helyzetben sarok közelítése medencéhez.
8. Mély levegővel, nyújtózás plafon irányába.



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

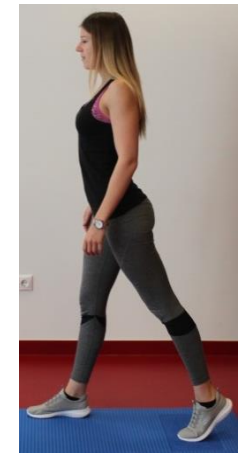
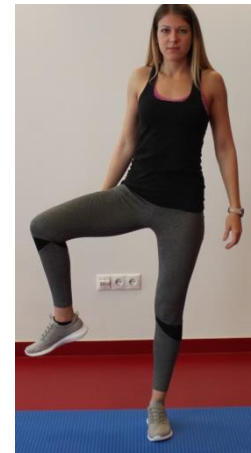
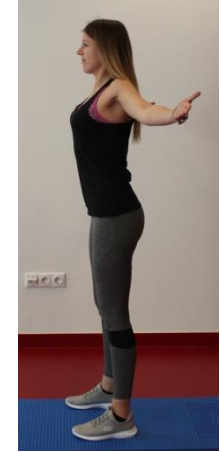
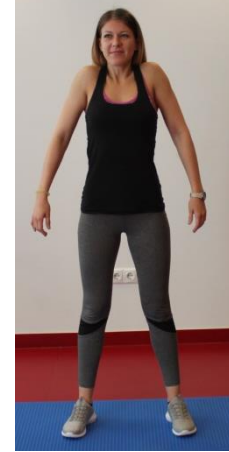
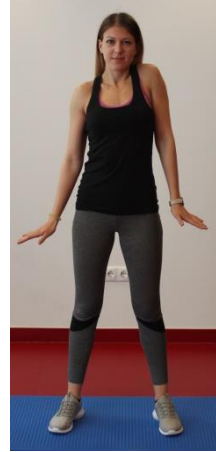
Otthoni edzéstervezés,
mozgásformák

2. nap

Bemelegítés

10-12 perc

1. Fejkörzés magunk előtt
2. Vállkörzés hátra
3. Váltott vállemelés
4. Mellkas előre-hátra átmozgatás
5. Hajlított könyökkel, előre hátra fordítás
6. Nyújtott karral hátrakörzés
7. Csípőkörzés
8. Törzskörzés
9. Azonos oldali lábbal csípőkörzés kifelé
10. Azonos oldali térd emelés-hátra nyújtás
11. Térdek hajlítása-nyújtása
12. Bokakörzés
13. Helyben kocogás
14. Magas térdemelés
15. Magas sarokemelés

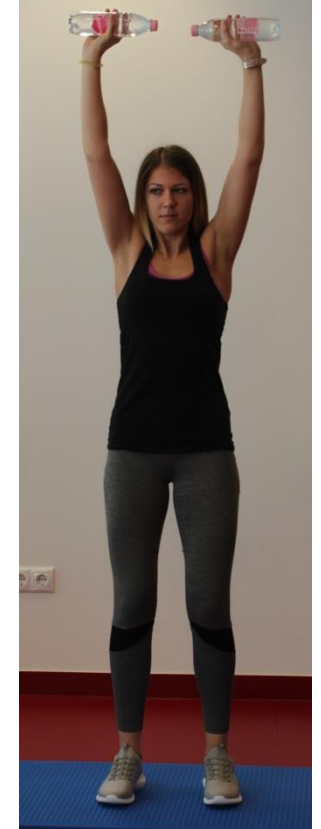


2. nap: Váll-kar-hasizom erősítés

Álló helyzetben, oldalra emeljük a karokat



Álló helyzetben, fej fölé emeljük a súlyt



Megjegyzés:
vállmagasságig emeljük a
karokat.

Kiinduló helyzet

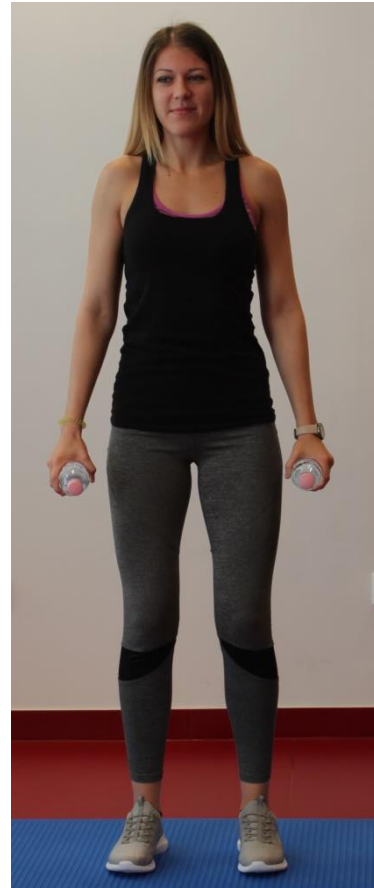
Vég helyzet

2. nap: Váll-kar-hasizom erősítése

Álló helyzetben, vállmagasságig előre
emeljük a karokat



Álló helyzetben, állhoz közelítjük a
súlyokat



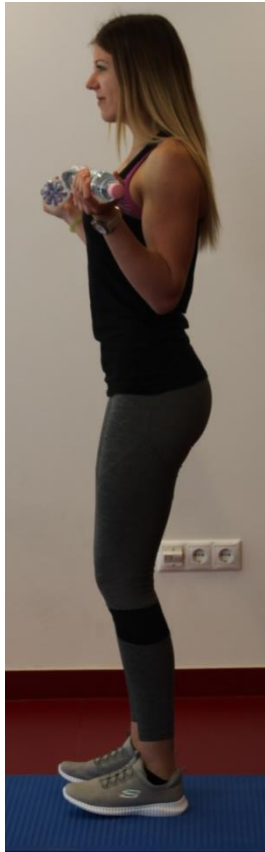
Kiinduló helyzet



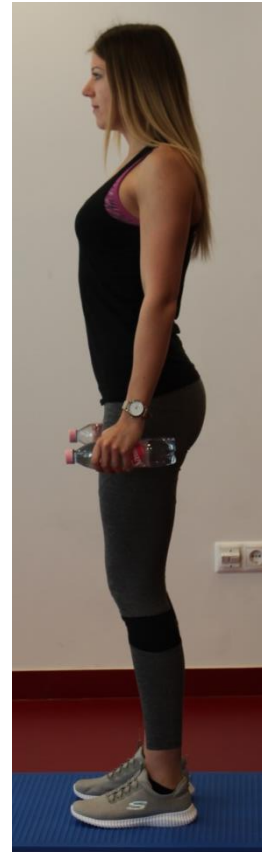
Megjegyzés: könyököket magasra
emeljük

2. nap: Váll-kar-hasizom erősítése

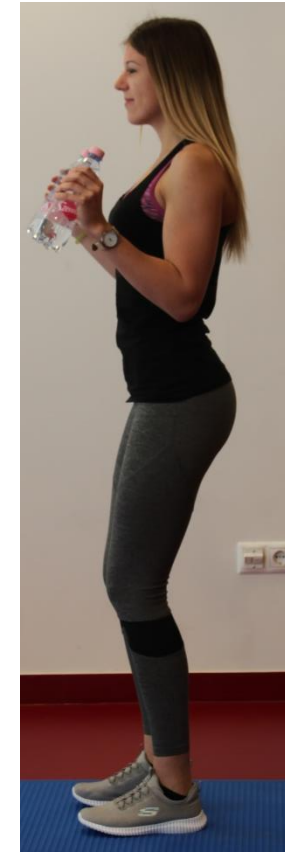
Álló helyzetben könyököket hajlítjuk, a súlyok oldalra néznek



Kiinduló helyzet



Álló helyzetben könyököket hajlítjuk, a súlyok előre néznek



Megjegyzés: a felkarokat szorosan a törzs mellett tartjuk

2. nap: Váll-kar-hasizom erősítése

Ülő helyzetben, fül mellé emelve a kart,
könyököt hajlítjuk és nyújtjuk

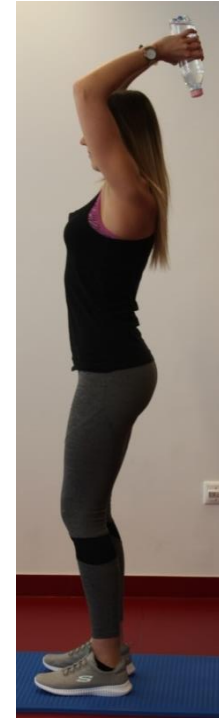


Kiinduló helyzet

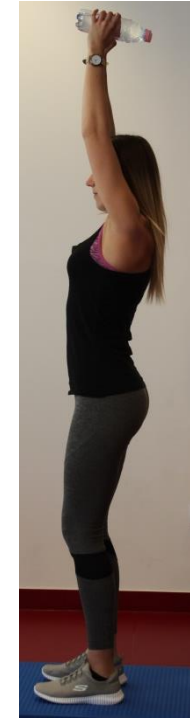


Vég helyzet

Álló helyzetben, fül mellé emelve a
karokat, könyököt hajlítjuk és nyújtjuk



Kiinduló helyzet



Vég helyzet

2. nap: Váll-kar-hasizom erősítése

Hátonfekvésben, elő nyújtva a két kart,
hajlítjuk és nyújtjuk a könyököt



Négykézláb helyzetben, felkart törzs mellett
tartva, hajlítjuk és nyújtjuk a könyököt



Megjegyzés: has-farizmot
feszítjük, karok a váll alatt
helyezkednek el

2. nap: Váll-kar-hasizom erősítése

Hátonfekvésben hasprést végzünk, váltott térd emelésével



Megjegyzés: alsó háti szakaszt szorítjuk a talajba

Hátonfekvésben páros láb emelése



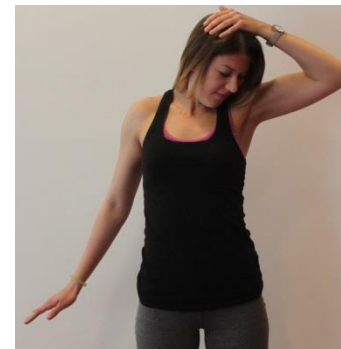
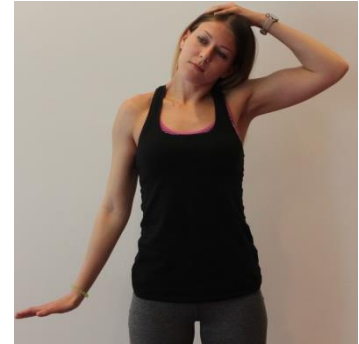
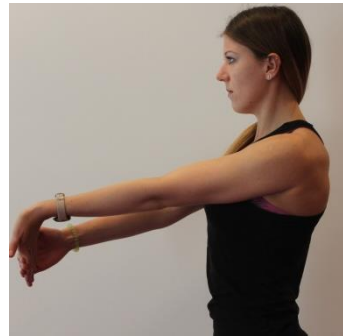
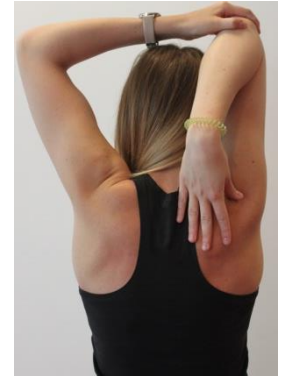
Plank pozícióban térdeket húzzuk hashoz



Megjegyzés: karok a váll alatt helyezkednek el, has- farizmot feszítjük

Nyújtás: 2. nap

1. Mellkas előtt karunkat nyújtjuk, alkart átfogva.
2. Kézhátat érintve a falhoz, karok nyújtva, térdeket hajlítjuk.
3. Fül mellé emeljük a jobb kart, hajlítjuk a könyököt, könyöknél átfogva hátrahúzzuk.
4. Előre nyújtjuk a kart, csuklót feszítjük hátra.
5. Előre nyújtjuk a kart, kézhátat feszítjük lefelé.
6. Oldalra dönt a fej, ellentétes vállal nyújtózunk talaj irányába.
7. Azonos oldalra-előre dönt a fej, ellentétes vállal nyújtózunk lefelé
8. Mély levegővel nyújtózás plafon irányába



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

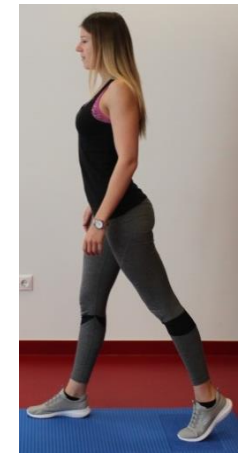
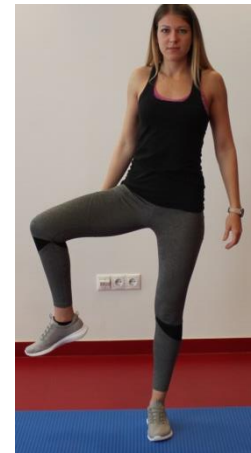
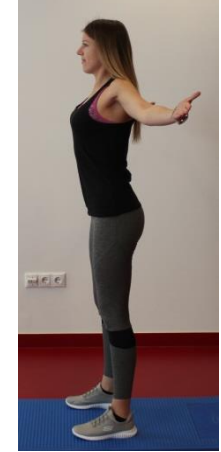
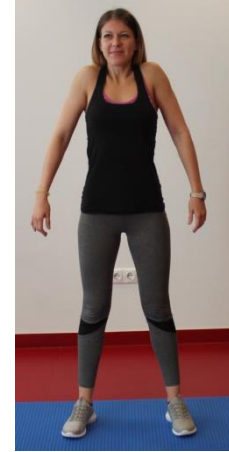
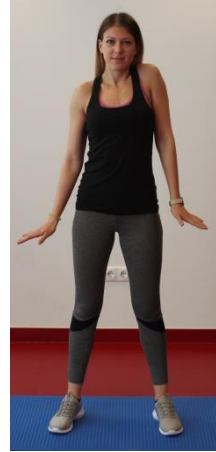
Otthoni edzéstervezés,
mozgásformák

3. nap

Bemelegítés

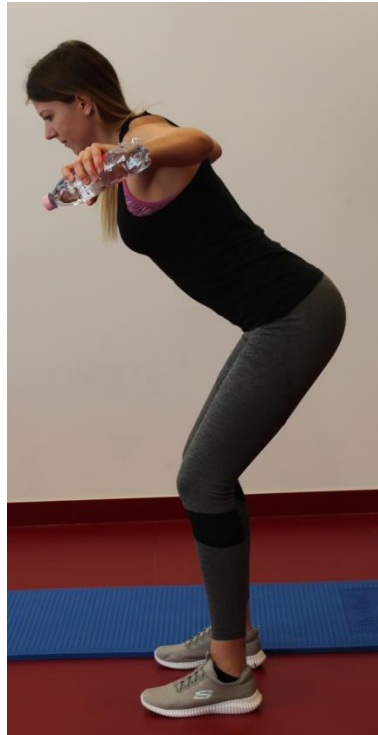
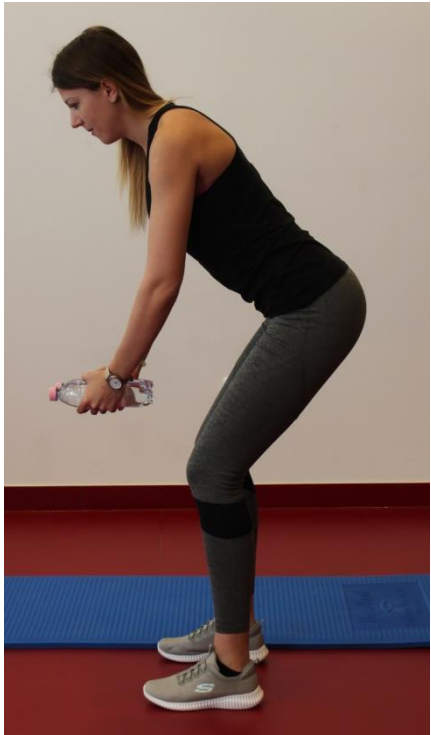
10-12 perc

1. Fejkörzés magunk előtt
2. Vállkörzés hátra
3. Váltott vállemelés
4. Mellkas előre-hátra átmozgatás
5. Hajlított könyökkel, előre hátra fordítás
6. Nyújtott karral hátrakörzés
7. Csípőkörzés
8. Törzskörzés
9. Azonos oldali lábbal csípőkörzés kifelé
10. Azonos oldali térd emelés-hátra nyújtás
11. Térdek hajlítása-nyújtása
12. Bokakörzés
13. Helyben kocogás
14. Magas térdemelés
15. Magas sarokemelés



3. nap: Hát-mell-törzsizom erősítés

Álló helyzetben, egyenes háttal döntjük a törzset, tekintet lefelé néz, oldalra emeljük a karokat, enyhén hajlított könyökkel, lapockákat zárjuk



Álló helyzetben, egyenes háttal döntjük a törzset, két kart fülhöz emeljük, könyököket hajlítjuk, lapockákat zárjuk

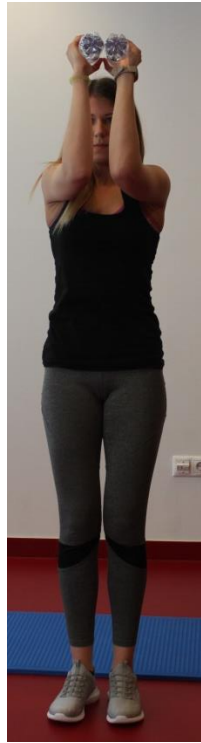


3. nap: Hát-mell-törzsizom erősítés

Álló helyzetben, oldalra kiemeljük a karokat, mellkas előtt közelítjük az alkarokat



Kiinduló helyzet



Vég helyzet

Kiinduló helyzet

Vég helyzet

Karhajlítás könnyített testhelyzetben



Megjegyzés: karok a váll alatt helyezkednek el a feladat elvégzése közben, könyököket hátrafelé hajlítjuk, has-farizmot feszítjük

3. nap: Hát-mell-törzsizom erősítés

Hátonfekvésben kiemeljük a két kart mellkas előtt, oldalra engedjük enyhén hajlított könyökkel



Hátonfekvésben oldalra kiemelve a karokat, hajlítjuk a könyököket, innen mellkas felé nyújtjuk a karokat



Megjegyzés: alsó háti szakaszt szorítjuk a talajhoz

3. nap: Hát-mell-törzsizom erősítés

Hátonfekvésből medenceemelést végzünk, jobb/bal lábat nyújtjuk a comb folytatásában, medencét fordítjuk ellentétes irányba

Kiinduló helyzet



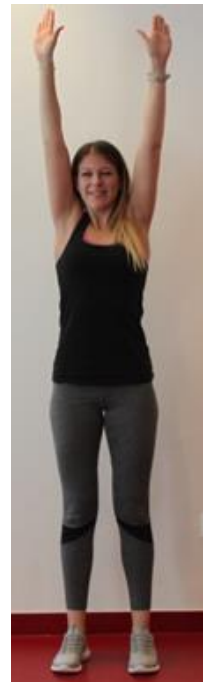
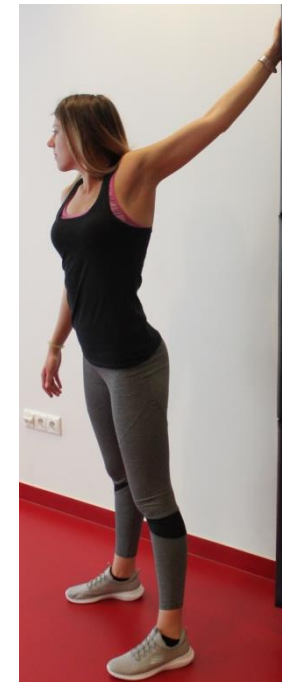
Véghelyzet



Megjegyzés: has-farizmot feszítjük a gyakorlatok végzése közben

Nyújtás: 3. nap

1. Bal oldalt állunk a fal mellett, bal lábunkat keresztezzük jobb láb előtt, karunkat fül mellé nyújtjuk, medencét megbillentjük jobbra.
2. Bal oldalt állunk a fal mellett, bal lábunkat keresztezzük jobb láb előtt, karunkat fül mellé nyújtjuk, medencét megbillentjük jobbra, törzsünket fordítjuk a talaj irányába.
3. Egyenes háttal törzsdöntés, két kar fül mellé emelve, nyújtózunk.
4. Álló helyzetben, nyújtott könyökkel, kifordulással nyújtózunk, 90 ° és 150°-ban
5. Mély levegővel, nyújtózás plafon irányába



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
- Gerincmobilizáció, funkcionális gyakorlatok
- A nyak-vállöv problémáinak prevenciós tornája
- 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