

Összezárvá egy labdával

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

Mire jó a fit ball?

- A fit ball nemcsak az irodai széket helyettesíti, hanem változatos, minden izmot megdolgoztató tornaprogramot állíthatunk össze vele.
- Tökéletesen alkalmas:
 - Izomerősítésre
 - Alakformálásra
 - Kardiovaszkuláris rendszerünk javítására
 - Mobilizálásra
 - Egyensúlyfejlesztésre
 - izomnyújtásra

Az ülés has-, és hátizmokra gyakorolt hatása

- Úgy ellenőrizhetjük, hogy jó méretű labdát vettünk-e, hogy miután felfújtuk, ráülünk. Akkor jó, ha a térdünk derékszögben, vagy egy kicsit nagyobb szögben van hajlítva. Ilyenkor még egy kicsit tudunk rugózni, ideális lesz az izmok erő kifejtése az ülésből indított gyakorlatokhoz
- Ha még nincs labdánk, ez alapján válasszunk méretet:
 - 140 cm alatti testmagasság: 45 cm
 - 140-155 cm : 55 cm
 - 155-165 cm: 65 cm
 - 175-185 cm: 75 cm
 - 185 cm feletti testmagasság: 85 cm átmérőjű labdát ajánlott venni



<https://afitness.hu/17862-2/gimnasztikai-labda/>

Heti edzésterv

1. nap:

Bemelegítés

Comb-, és farizom erősítés

1.feladat (15 ismétlés)

Hátizom erősítés

1. feladat (15 ismétlés)

Törzsizom erősítés

1. feladat (15 ismétlés)

2. feladat (10-10 ism. oldalanként)

6. feladat (10-10 ism. oldalanként)

11. feladat(10-10 ism. oldalanként)

12. feladat (15 ism.)

13. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Levezetés, mobilizálás:

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

2. nap:

Bemelegítés

Comb-, és farizom erősítés

2.feladat (15 ismétlés)

Hátizom erősítés

2. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Törzsizom erősítés

3. feladat (10-10 ism. oldalanként)

4. feladat (10-10 ism. oldalanként)

7. feladat (10-10 ism. oldalanként)

9. feladat (10-10 ism. oldalanként)

12. feladat (15 ismétlés)

14. feladat(10-10 ism. oldalanként)

Levezetés, mobilizálás:

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

3. nap:

Bemelegítés

Comb-, és farizom erősítés

3.feladat (15 ismétlés)

Hátizom erősítés

3. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Törzsizom erősítés

5. feladat (10-10 ism. oldalanként)

8. feladat (10-10 ism. oldalanként)

10. feladat (10-10 ism. oldalanként)

12. feladat (15 ismétlés)

15. feladat (15 ismétlés)

16. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Levezetés, mobilizálás:

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

Az 1. héten minden feladatból az alap változatot végezzük, 2. héttől pedig nehezítve csináljuk azokat, ahol látható nehezebb verzió

Bemelegítés

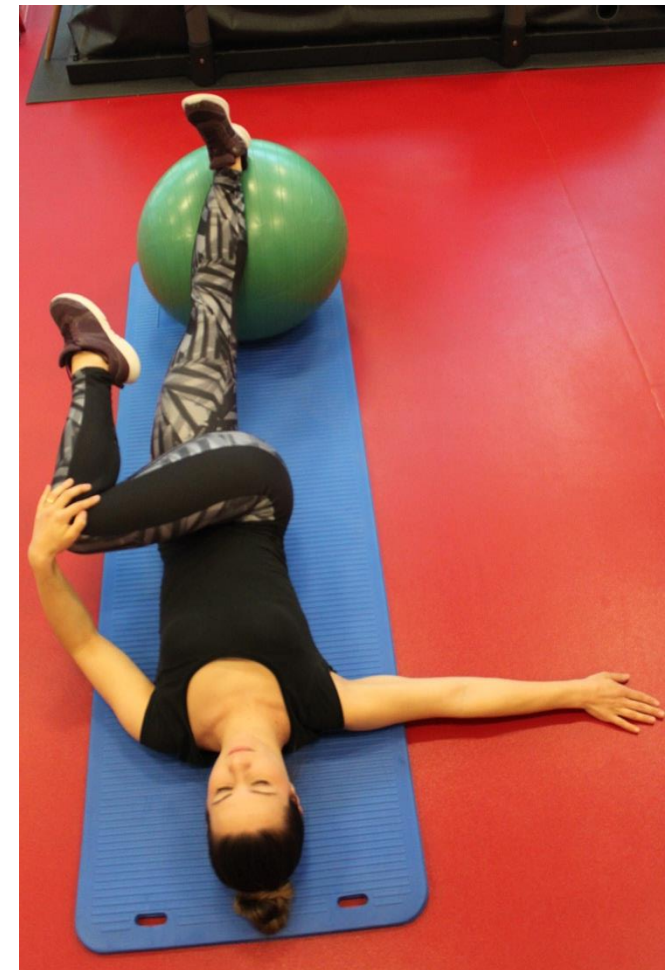
- Lassan végezzük
- Sokáig (15-20 mp) tartsuk



*Két láb összezárva a labdán
Kezünkkel oldalt támaszkodunk
Oldalra forgatjuk a labdát úgy, hogy a
vállunk végig a földön marad*

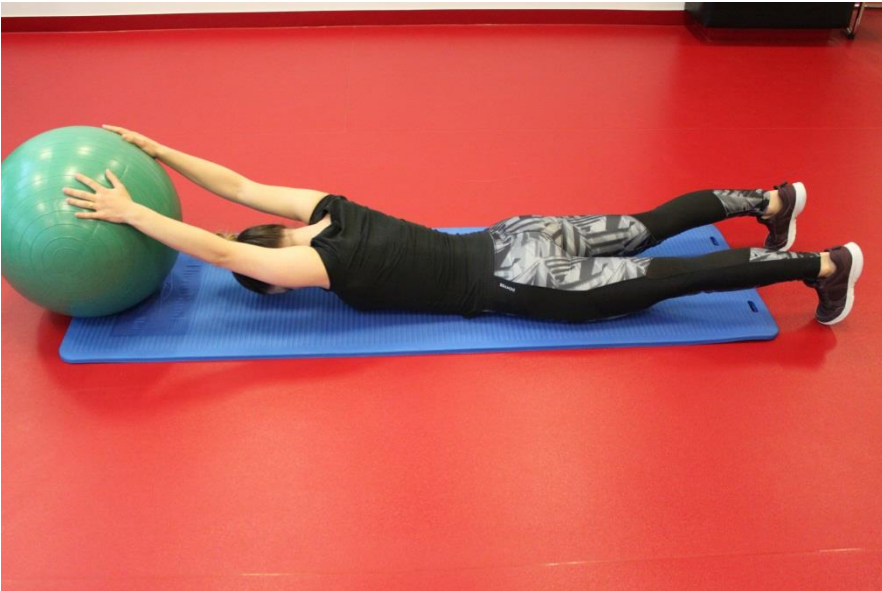
*Bal lábunk marad a labdán
nyújtva, jobb kéz oldalt
támaszkodik*

**Jobb térdet hashoz húzzuk,
bal kezünkkel bal oldalra
húzzuk a térdünket.
Felváltva ismételjük.**



Bemelegítés

- Behúzásnál mély levegőt veszünk
- Lent kiengedjük a levegőt és megnyújtózkodunk a labdával



Kis terpeszben a láb lábujjtámaszban, térdek nyújtva vannak, tenyereinket a labda tetejére tesszük kis terpeszben.

Homorítva megemelkedünk a hátunkkal, magunk felé húzzuk a labdát.

Lapockánkat húzzuk hátra!

Comb-, és farizom erősítés:

1. feladat

- Farizmunkat, hasizmunkat végig feszítsük meg



Kis terpeszben sarok alatt van a labda, két kar oldalt támaszkodik.

Medencénket emeljük meg, két lábbal behúzzuk a labda, közben medencénket is fentebb emeljük.



Nehezítve:

1. A behúzott labdát megtartva felváltva hashoz húzzuk a térdünket.
2. Különböző karpozíciók (tartóra tett kéz, törzs mellé zár a kar, Mellkason keresztbe tett kezek)

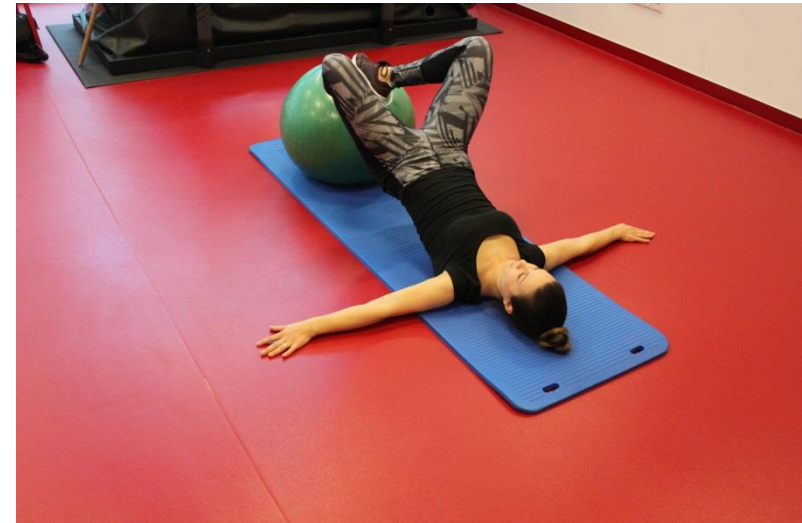
Comb-, és farizom erősítés:

2. feladat



*Kis terpeszben sarok alatt van a labda,
két kar oldalt támaszkodik.*

**Medencénket emeljük meg, két lábbal
behúzzuk a labdát, majd terpeszbe
nyitjuk a lábunkat.**



Comb-, és farizom erősítés:

3. feladat



*Kis terpeszben sarok alatt van a labda,
két kar törzs mellett, medencénket
megemelve tartjuk.*

**Jobb térdünket hashoz húzzuk, bal
karunkat fül mellé emeljük.**



Nehezítve:

*Kis terpeszben sarok alatt van a labda,
két kart terpeszbe tesszük, medencénket
megemelve tartjuk.*

**Jobb lábunkat és bal kezünket nyújtva
megemeljük, összeérintjük.**

Hátizom erősítés:

1. feladat

- Hasunk és medencénk alatt legyen a labda
- Lapockáinkat végig zárjuk össze



Ráhasalunk a labdára, hasizmunkat és farizmunkat feszítjük, mellkasunkat megemeljük, lapockáinkat összezárjuk, tarkóra tesszük a kezünket.

Fül mellé nyújtjuk a kezünket, majd vállmagasságig leengedjük, utána ismét tarkóra húzzuk, folyamatosan ismételjük.



Hátizom erősítés:

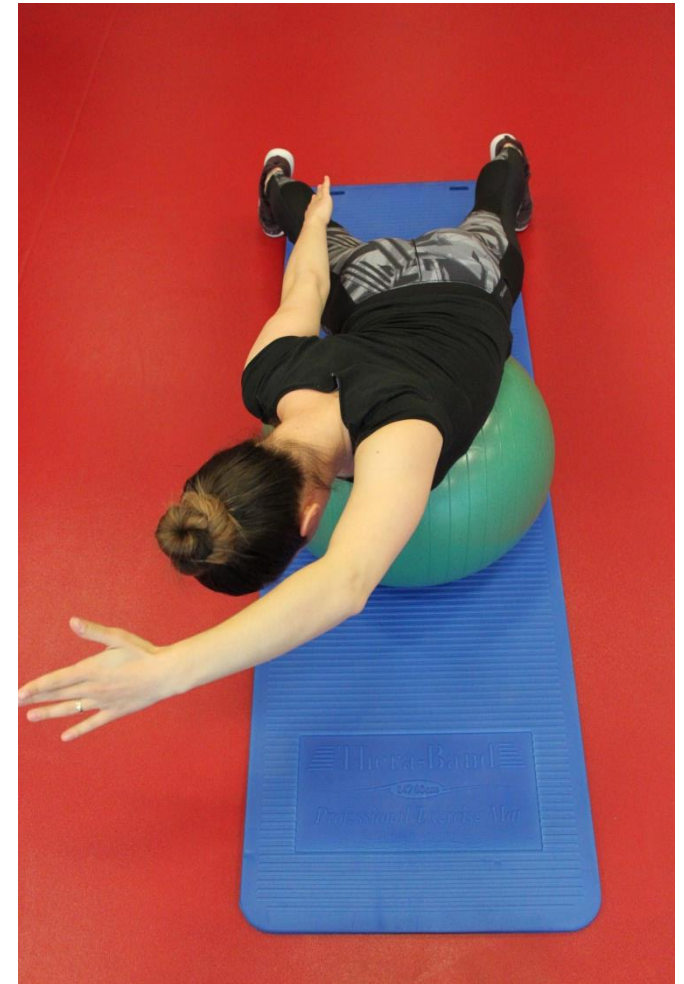
2. feladat

- Hasunk és medencénk alatt legyen a labda
- Lapockáinkat végig zárjuk össze



Ráhasalunk a labdára, hasizmunkat és farizmunkat feszítjük, mellkasunkat megemeljük, lapockáinkat összezárjuk, karok törzs mellett vannak.

Bal kezünket fül mellé nyújtjuk és áthajolunk jobbra.



Hátizom erősítés:

3. feladat

- Lapockáinkat végig zárjuk össze



Hasunk alatt van a labda, kezekkel és lábakkal támaszkodunk.

Jobb kezünket és bal lábunkat nyújtva megemeljük, majd jobb kezünket tarkóra, bal térdünket oldalra húzzuk.

Törzsizom erősítés:

1. feladat

- Állunkat végig tartjuk behúzva
- Hasunkat végig feszítjük meg



Háton fekvésben helyezkedünk el a labdán, tarkón a kéz.
Fej, váll és hátemeléssel megemelkedünk, hasizmunkat megfeszítjük, megérintjük térdünket.



Nehezítve:
Bal kézzel érintjük a jobb térdünket, majd fordítva.

Törzsizom erősítés álló helyzetben: 2. feladat

- Medencénkkel végig tartjuk a labdatolást
- Lapockánkat zárjuk össze



*Bal csípőnkkel támasztjuk a labdát,
erősen megtoljuk a fal felé, tartjuk ezt a
helyzetet.
Törzsünkkel jobbra hajolunk.*



Törzsizom erősítés:

3. és 4. feladat

- Lapockáinkat végig zárjuk össze.
- Törzsünket egyenesen tartjuk



Alkartámaszban támaszkodunk a labdán, tetszőlegesen hátralépünk a faltól.
Felváltva hashoz húzzuk a térdünket.



Alkartámaszban támaszkodunk a labdán, tetszőlegesen hátralépünk a faltól.
Felváltva tarkóra húzzuk a kezünket.

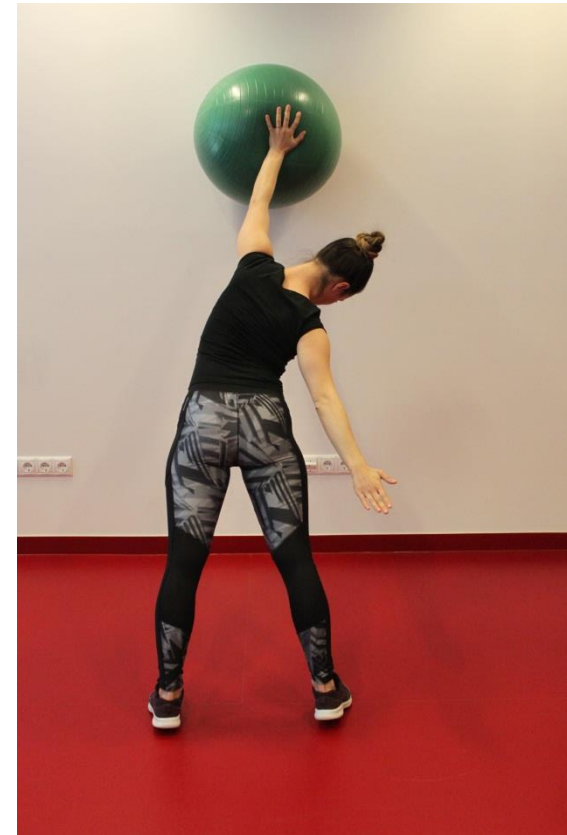
Törzsizom erősítés: 5. feladat

- Lapockáinkat végig zárjuk össze
- Törzsünket egyenesen tartjuk



Tenyértámaszban támaszkodunk a labdán, tetszőlegesen hátralépünk a faltól.

Jobb kezünket törzs mellé engedjük és törzsünkkel is utána fordulunk.

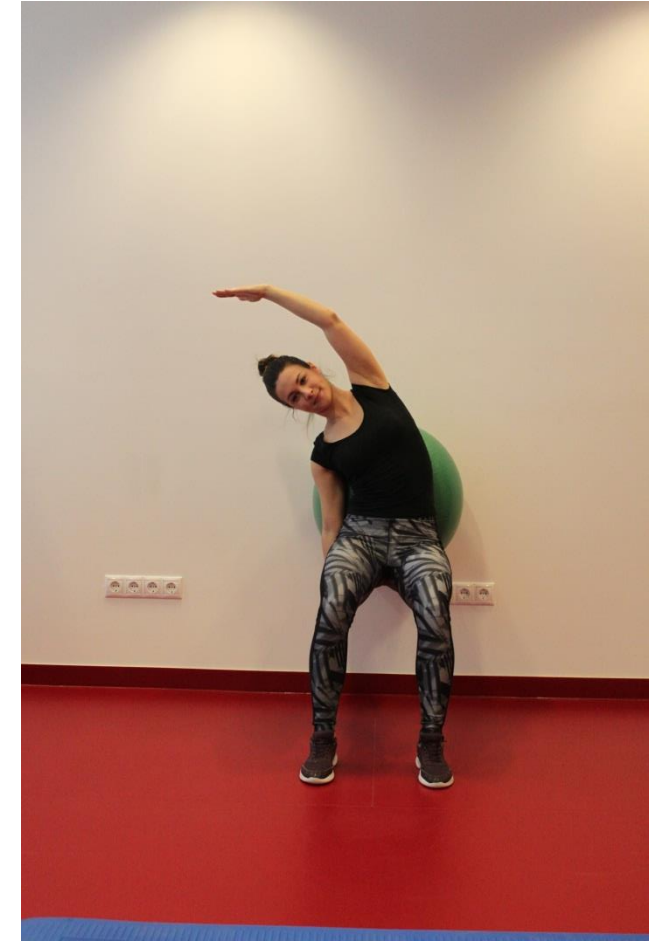


Törzsizom erősítés: 6. feladat

- Térdünk ne menjen a lábujjaink elé
- Térdünk 60-90 fokos szöget zárjon be
- Hasizmainkat végig feszítsük meg

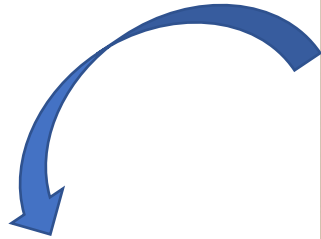


Hátunkkal támaszkodunk a labdán, tarkón a kéz.
Jobb kezünket törzs mellé engedjük, bal kezünket fül mellé emeljük és jobb oldalra hajolunk.

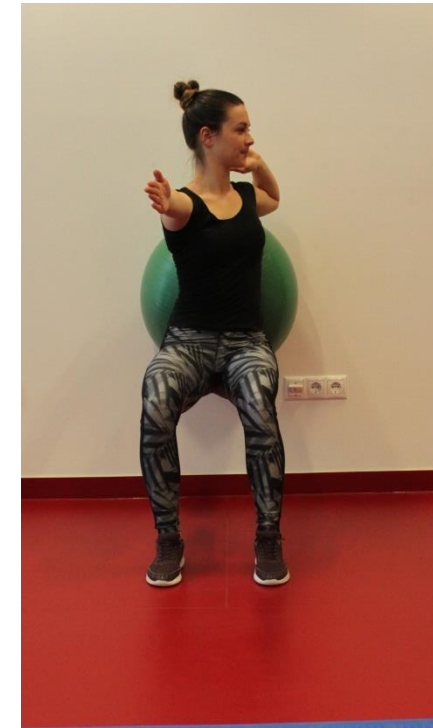


Törzsizom erősítés: 7. és 8. feladat

Hátunkkal támaszkodunk a labdán, csípőn a kéz.
Jobb térdünket felhúzzuk.



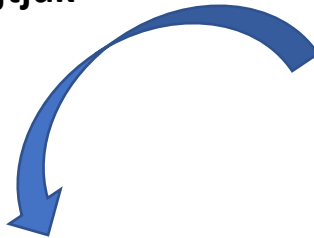
Hátunkkal támaszkodunk a labdán, tarkón a kéz.
Jobb kezünkkel előre nyújtózunk, vállunkkal is előre fordulunk.



Törzsizom erősítés: 9. és 10. feladat

- Lapockánkat összezárjuk
- Hasizmunkat végig feszesen tartjuk

*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*
Bal lábunkat hátra nyújtjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*
**Jobb térdünket hajlítva terpeszbe
emeljük.**



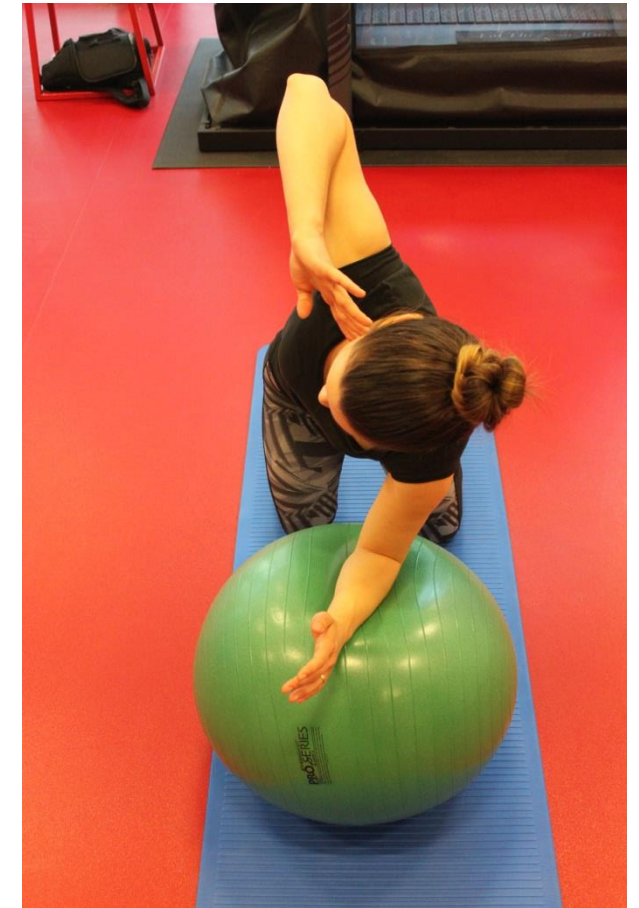
Törzsizom erősítés:

11. feladat

- Lapockánkat összezárjuk
- Hasizmunkat végig feszesen tartjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*
**Jobb kezünket tarkóra húzzuk,
majd kifordulunk ugyanarra az
oldalra a vállunkkal.**



Törzsizom erősítés: 12. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*

**Előregurítjuk a labdát először a
csípővel, majd könyökünkkel is.**

Törzsizom erősítés:

13. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk
- Hátunk végig egyenes legyen



*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*

**Bal lábunkat nyújtva elemeljük a
labdától, majd visszateszük.**

Törzsizom erősítés: 14. és 15. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk
- Hátunk végig egyenes legyen

*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*

**Bal térdünket hashoz húzzuk,
majd visszatesszük a labdára.**



*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*

**Két lábbal, nyújtott térdrel
behúzzuk a labdát magunk felé,
közben a medencénket
felemeljük.**



Törzsizom erősítés:

16. feladat

*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*
**Két lábunkat és medencénket
egyszerre balra forgatjuk.**

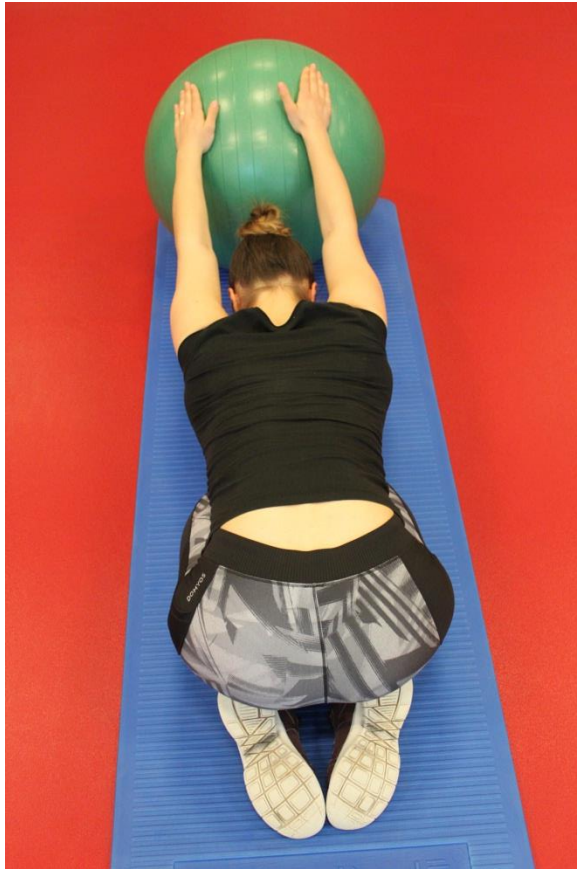
- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk
- Hátunk végig egyenes legyen



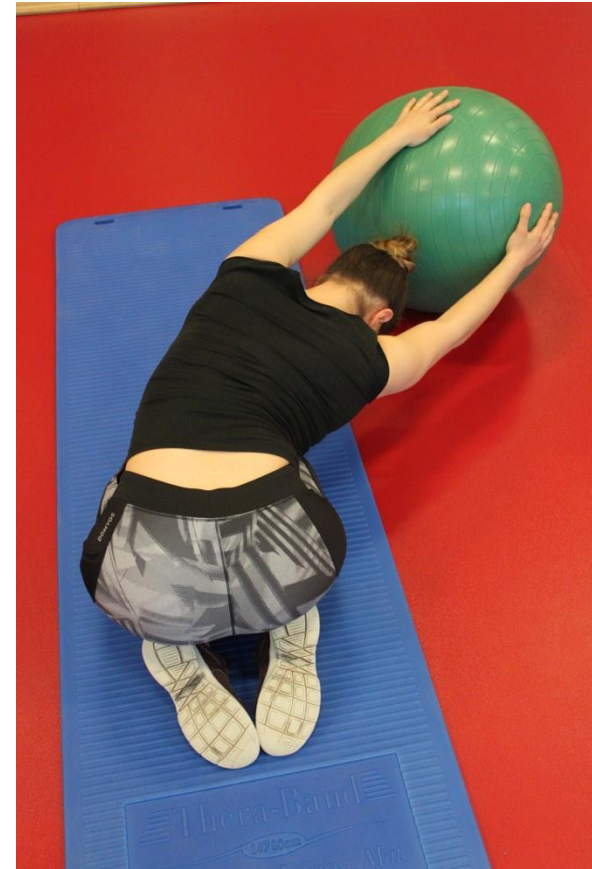
Nehezítve:
**Oldalra fordulásból a bal lábunkat
terpeszbe emeljük.**



Levezetés, mobilizálás



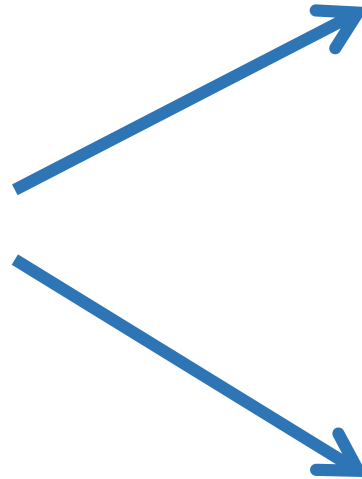
*Sarok ülésben a tenyerünket
tegyük a labda tetejére,
nyújtózzunk előre a kezünkkel.
Oldalra gurít a labda.*



Levezetés, mobilizálás

Négy-kéz-láb helyzetben helyezkedünk el, tegyük a lábunkat terpeszbe a labdára.

Oldalra gurítjuk a labdát, nehezítésképpen ellenkező kézzel kifordulunk oldalra



Levezetés, mobilizálás

- Térdünk maradjon egyenes
- Kezekkel előre nyújtózzunk



Hátra gurítjuk a labdát,
törzsünkkel és kezünkkel oldalra
hajolunk.

Levezetés, mobilizálás

- Törzsünkkel forduljunk oldalra, majd hátra



Levezetés, mobilizálás

- Tartsuk meg ameddig kellemes
- Lassan lélegezzünk, mély levegőt vegyünk



Ráülünk a labdára.
Előrelépegetünk, hátrahajlunk a
labdára, kezünket, talpunkat
leérinthejtjük a földre.

Heti edzésterv

1. nap:

Bemelegítés

Comb-, és farizom erősítés

1.feladat (15 ismétlés)

Hátizom erősítés

1. feladat (15 ismétlés)

Törzsizom erősítés

1. feladat (15 ismétlés)

2. feladat (10-10 ism. oldalanként)

6. feladat (10-10 ism. oldalanként)

11. feladat(10-10 ism. oldalanként)

12. feladat (15 ism.)

13. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Levezetés, mobilizálás:

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

2. nap:

Bemelegítés

Comb-, és farizom erősítés

2.feladat (15 ismétlés)

Hátizom erősítés

2. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Törzsizom erősítés

3. feladat (10-10 ism. oldalanként)

4. feladat (10-10 ism. oldalanként)

7. feladat (10-10 ism. oldalanként)

9. feladat (10-10 ism. oldalanként)

12. feladat (15 ismétlés)

14. feladat(10-10 ism. oldalanként)

Levezetés, mobilizálás:

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

3. nap:

Bemelegítés

Comb-, és farizom erősítés

3.feladat (15 ismétlés)

Hátizom erősítés

3. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Törzsizom erősítés

5. feladat (10-10 ism. oldalanként)

8. feladat (10-10 ism. oldalanként)

10. feladat (10-10 ism. oldalanként)

12. feladat (15 ismétlés)

15. feladat (15 ismétlés)

16. feladat (10-10 ism. oldalanként)

Levezetés, mobilizálás:

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

Az 1. héten minden feladatból az alap változatot végezzük, 2. héttől pedig nehezítve csináljuk azokat, ahol látható nehezebb verzió

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Összezárva egy labdával



Figyeljen az ajánlott
ismétlésszámokra a „Heti
edzéstervben”!

1. nap

Bemelegítés

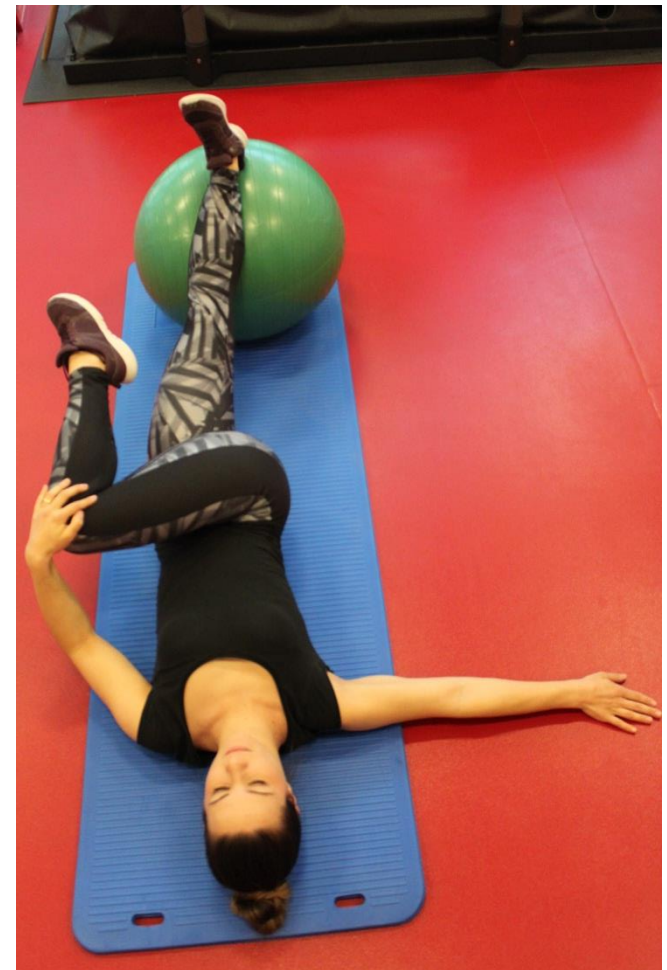
- Lassan végezzük
- Sokáig (5-10 mp) tartsuk



*Két láb összezárva a labdán
Kezünkkel oldalt támaszkodunk
Oldalra forgatjuk a labdát úgy, hogy a
vállunk végig a földön marad*

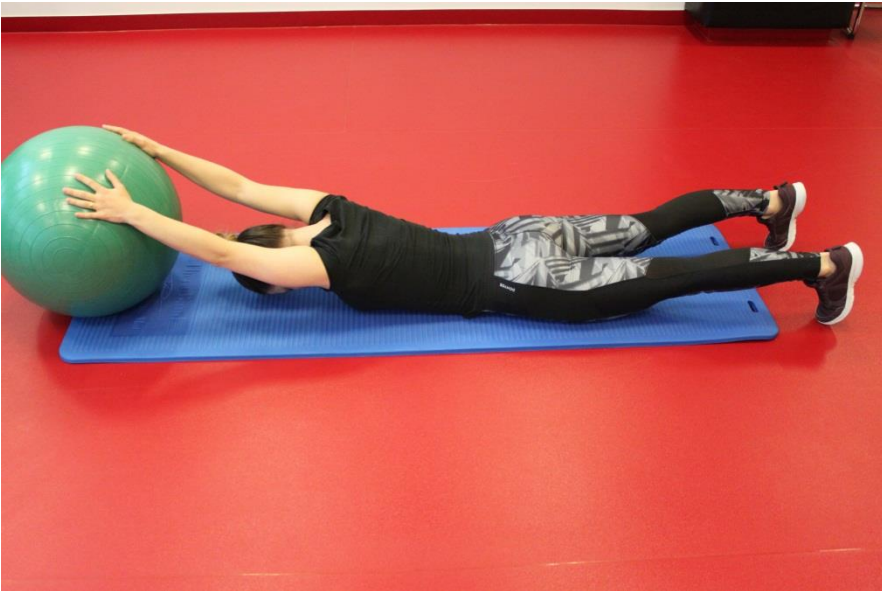
*Bal lábunk marad a labdán
nyújtva, jobb kéz oldalt
támaszkodik*

**Jobb térdet hashoz húzzuk,
bal kezünkkel bal oldalra
húzzuk a térdünket.
Felváltva ismételjük.**



Bemelegítés

- Behúzásnál mély levegőt veszünk
- Lent kiengedjük a levegőt és megnyújtózkodunk a labdával



*Kis terpeszben a láb lábujjtámaszban, térdek nyújtva vannak, tenyereinket a labda tetejére tesszük kis terpeszben.
Homorítva megemelkedünk a hátunkkal, magunk felé húzzuk a labdát.
Lapockánkat húzzuk hátra!*

Comb-, és farizom erősítés:

1. feladat

- Farizmunkat, hasizmunkat végig feszítsük meg



Kis terpeszben sarok alatt van a labda, két kar oldalt támaszkodik.

Medencénket emeljük meg, két lábbal behúzzuk a labdát, közben medencénket is fentebb emeljük.



Nehezítve:

1. A behúzott labdát megtartva felváltva hashoz húzzuk a térdünket.
2. Különböző karpozíciók (tartóra tett kéz, törzs mellé zár a kar, Mellkason keresztbe tett kezek)

Hátizom erősítés:

1. feladat

- Hasunk és medencénk alatt legyen a labda
- Lapockáinkat végig zárjuk össze



Ráhasalunk a labdára, hasizmunkat és farizmunkat feszítjük, mellkasunkat megemeljük, lapockáinkat összezárjuk, tarkóra tesszük a kezünket.

Fül mellé nyújtjuk a kezünket, majd vállmagasságig leengedjük, utána ismét tarkóra húzzuk, folyamatosan ismételjük.



Törzsizom erősítés:

1. feladat

- Állunkat végig tartsuk behúzva
- Hasunkat végig feszítsük meg



Háton fekvésben helyezkedünk el a labdán, tarkón a kéz.
Fej, váll és hátemeléssel megemelkedünk, hasizmunkat megfeszítjük, megérintjük térdünket.



Nehezítve:
Bal kézzel érintjük a jobb térdünket, majd fordítva.

Törzsizom erősítés álló helyzetben: 2. feladat

- Medencénkkel végig tartjuk a labdatolást
- Lapockánkat zárjuk össze



*Bal csípőnkkel támasztjuk a labdát,
erősen megtoljuk a fal felé, tartjuk ezt a
helyzetet.
Törzsünkkel jobbra hajolunk.*

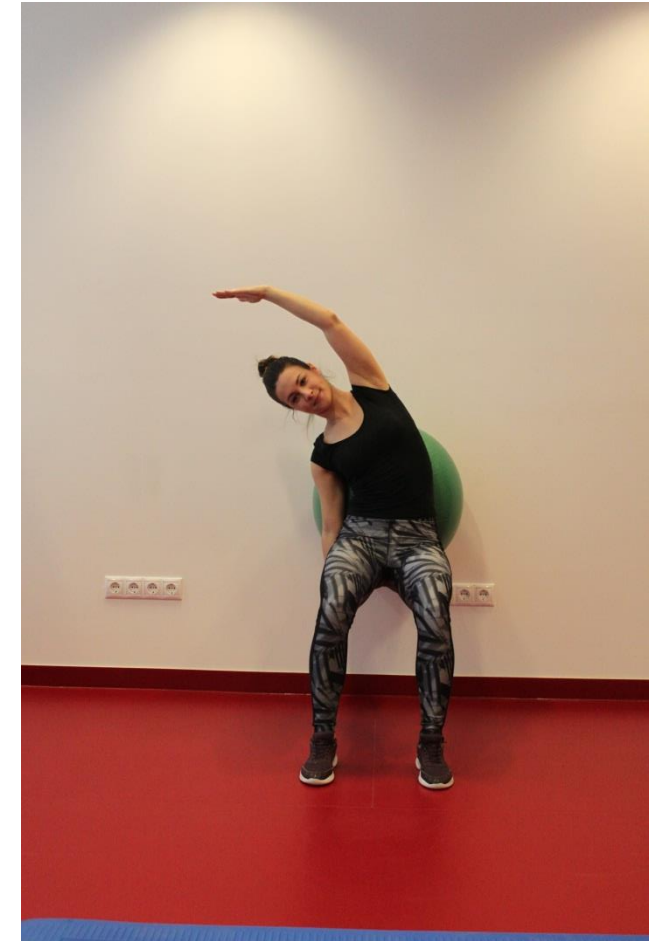


Törzsizom erősítés: 6. feladat

- Térdünk ne menjen a lábujjaink elé
- Térdünk 60-90 fokos szöget zárjon be
- Hasizmainkat végig feszítsük meg



Hátunkkal támaszkodunk a labdán, tarkón a kéz.
Jobb kezünket törzs mellé engedjük, bal kezünket fül mellé emeljük és jobb oldalra hajolunk.



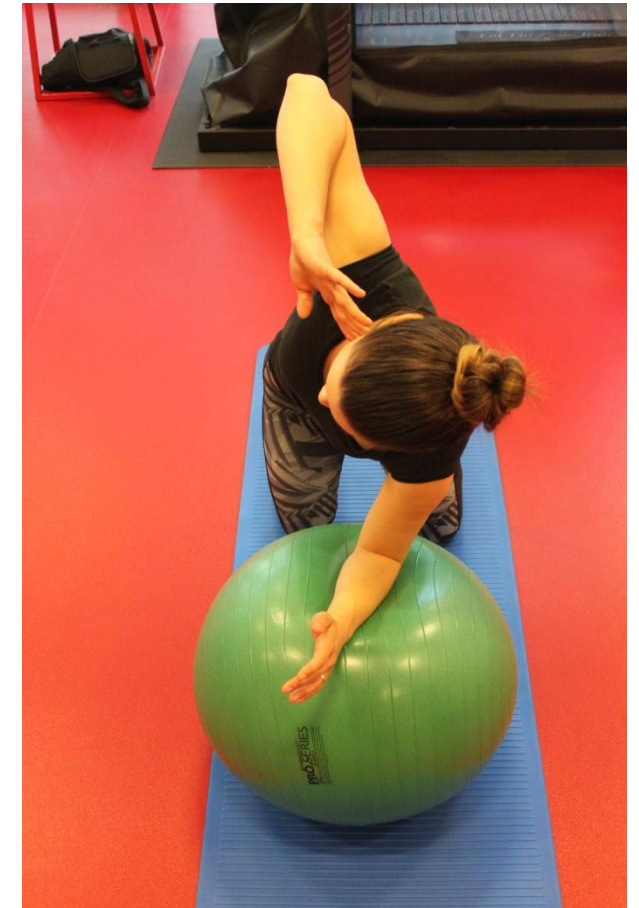
Törzsizom erősítés:

11. feladat

- Lapockánkat összezárjuk
- Hasizmunkat végig feszesen tartjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*
**Jobb kezünket tarkóra húzzuk,
majd kifordulunk ugyanarra az
oldalra a vállunkkal.**



Törzsizom erősítés: 12. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*

**Előregurítjuk a labdát először a
csípővel, majd könyökünkkel is.**

Törzsizom erősítés:

13. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk
- Hátunk végig egyenes legyen



*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*

**Bal lábunkat nyújtva elemeljük a
labdától, majd visszateszük.**

Levezetés, mobilizálás

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Összezárva egy labdával



Figyeljen az ajánlott
ismétlésszámokra a „Heti
edzéstervben”!

2. nap

Bemelegítés

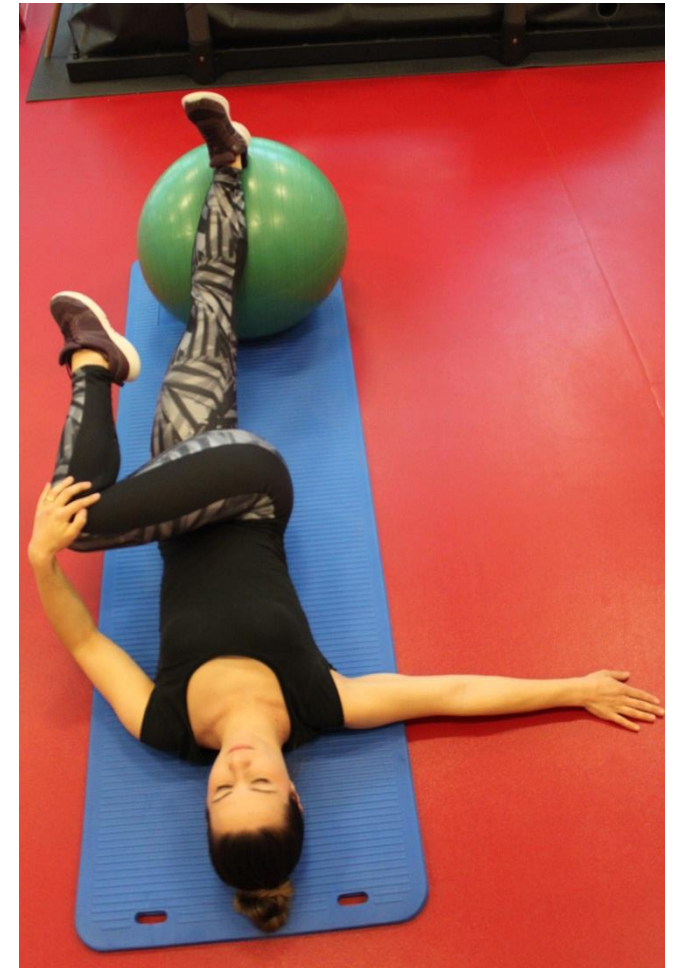
- Lassan végezzük
- Sokáig (5-10 mp) tartsuk



*Két láb összezárva a labdán
Kezünkkel oldalt támaszkodunk
Oldalra forgatjuk a labdát úgy, hogy a
vállunk végig a földön marad*

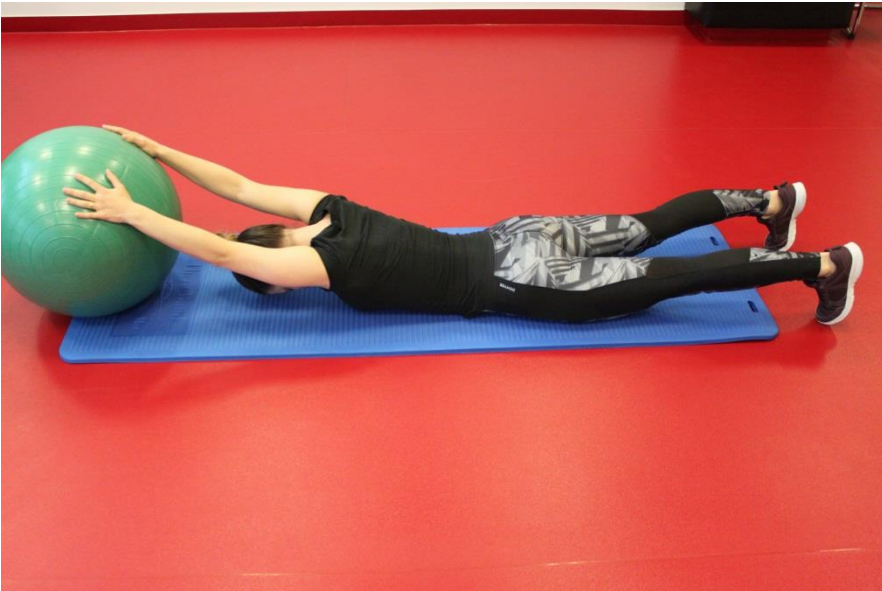
*Bal lábunk marad a labdán
nyújtva, jobb kéz oldalt
támaszkodik*

**Jobb térdet hashoz húzzuk,
bal kezünkkel bal oldalra
húzzuk a térdünket.
Felváltva ismételjük.**



Bemelegítés

- Behúzásnál mély levegőt veszünk
- Lent kiengedjük a levegőt és megnyújtózkodunk a labdával



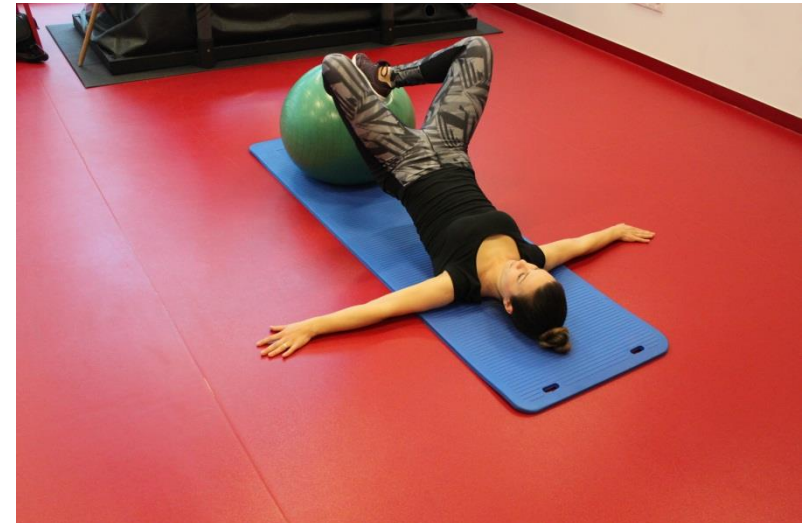
*Kis terpeszben a láb lábujjtámaszban, térdek nyújtva vannak, tenyereinket a labda tetejére tesszük kis terpeszben.
Homorítva megemelkedünk a hátunkkal, magunk felé húzzuk a labdát.
Lapockánkat húzzuk hátra!*

Comb-, és farizom erősítés:

2. feladat



*Kis terpeszben sarok alatt van a labda,
két kar oldalt támaszkodik.*
**Medencénket emeljük meg, két lábbal
behúzzuk a labdát, majd terpeszbe
nyitjuk a lábunkat.**



Hátizom erősítés:

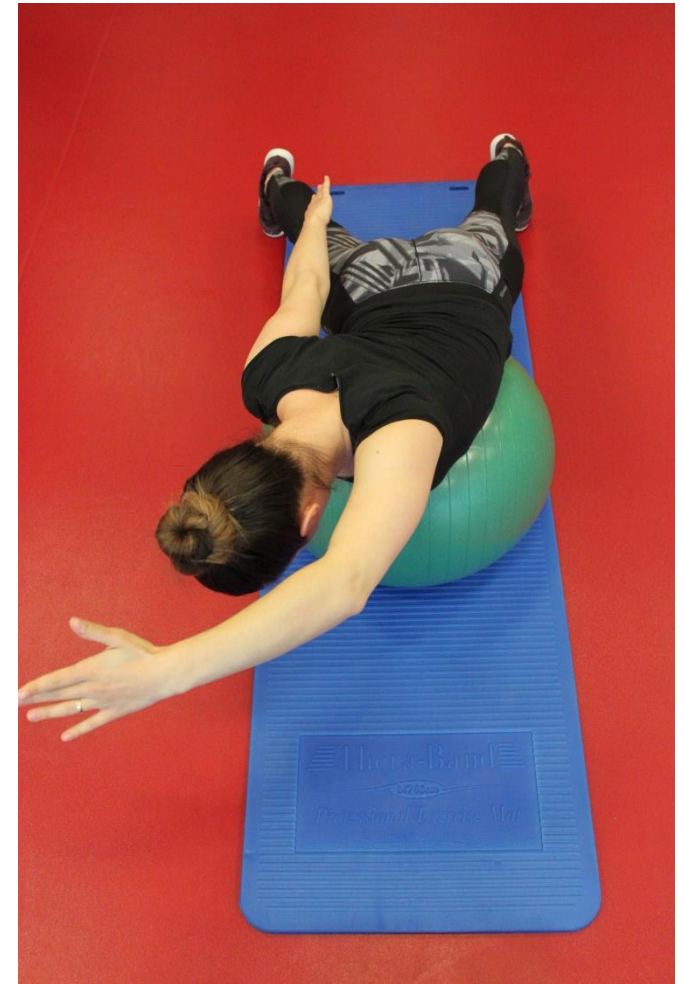
2. feladat

- Hasunk és medencénk alatt legyen a labda
- Lapockáinkat végig zárjuk össze



Ráhasalunk a labdára, hasizmunkat és farizmunkat feszítjük, mellkasunkat megemeljük, lapockáinkat összezárjuk, karok törzs mellett vannak.

Bal kezünket fül mellé nyújtjuk és áthajolunk jobbra.



Törzsizom erősítés:

3. és 4. feladat

- Lapockáinkat végig zárjuk össze.
- Törzsünket egyenesen tartjuk



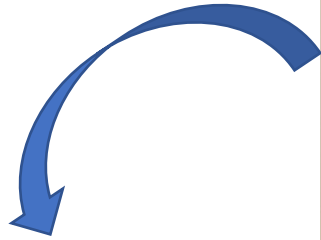
Alkartámaszban támaszkodunk a labdán, tetszőlegesen hátralépünk a faltól.
Felváltva hashoz húzzuk a térdünket.



Alkartámaszban támaszkodunk a labdán, tetszőlegesen hátralépünk a faltól.
Felváltva tarkóra húzzuk a kezünket.

Törzsizom erősítés: 7. feladat

*Hátunkkal támaszkodunk a
labdán, csípőn a kéz.*
Jobb térdünket felhúzzuk.

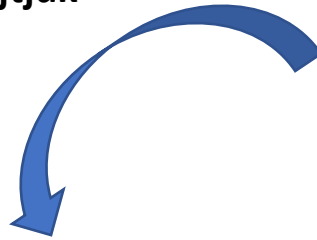


Törzsizom erősítés: 9. feladat

- Lapockánkat összezárjuk
- Hasizmunkat végig feszesen tartjuk

*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*

Bal lábunkat hátra nyújtjuk



Törzsizom erősítés: 12. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*

**Előregurítjuk a labdát először a
csípővel, majd könyökünkkel is.**

Törzsizom erősítés:

14. feladat

*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*

**Bal térdünket hashoz húzzuk,
majd visszatesszük a labdára.**

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk
- Hátunk végig egyenes legyen



Levezetés, mobilizálás

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival

Összezárva egy labdával



Figyeljen az ajánlott
ismétlésszámokra a „Heti
edzéstervben”!

3. nap

Bemelegítés

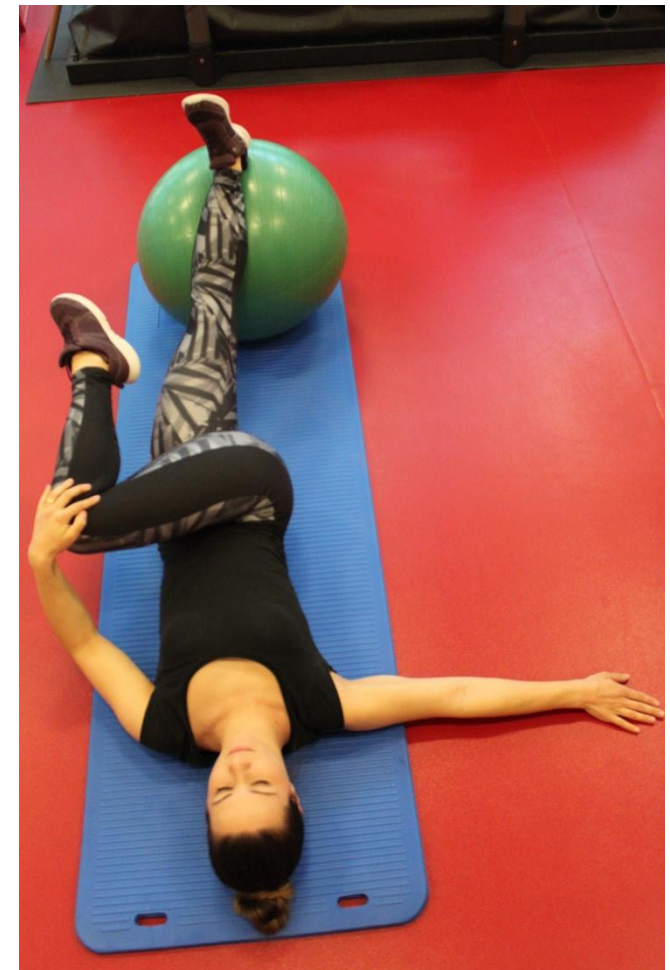
- Lassan végezzük
- Sokáig (5-10 mp) tartsuk



Két láb összezárva a labdán
Kezünkkel oldalt támaszkodunk
Oldalra forgatjuk a labdát úgy, hogy a vállunk végig a földön marad

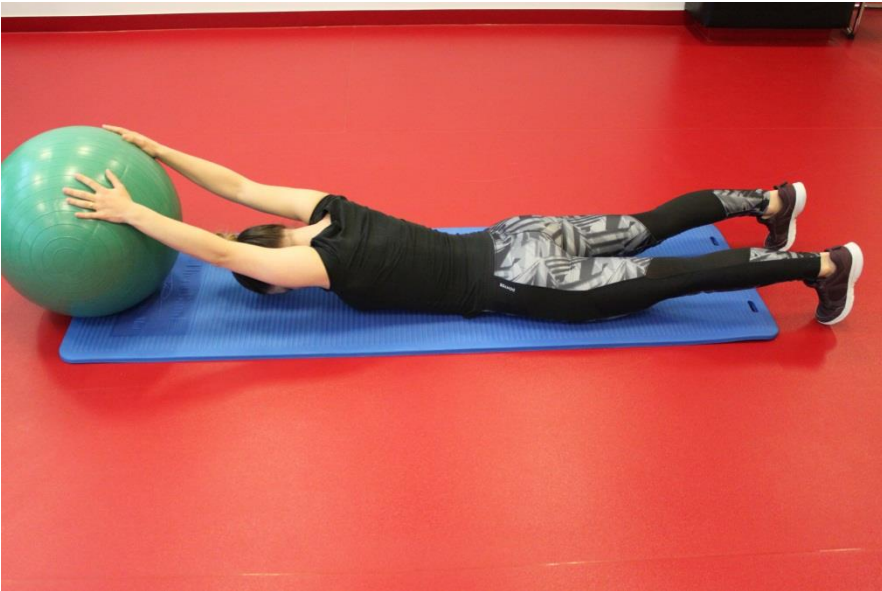
Bal lábunk marad a labdán
nyújtva, jobb kéz oldalt
támaszkodik

Jobb térdet hashoz húzzuk,
bal kezünkkel bal oldalra
húzzuk a térdünket.
Felváltva ismételjük.



Bemelegítés

- Behúzásnál mély levegőt veszünk
- Lent kiengedjük a levegőt és megnyújtózkodunk a labdával



Kis terpeszben a láb lábujjtámaszban, térdek nyújtva vannak, tenyereinket a labda tetejére tesszük kis terpeszben.

Homorítva megemelkedünk a hátunkkal, magunk felé húzzuk a labdát.

Lapockánkat húzzuk hátra!

Comb-, és farizom erősítés:

3. feladat



*Kis terpeszben sarok alatt van a labda,
két kar törzs mellett, medencénket
megemelve tartjuk.*

**Jobb térdünket hashoz húzzuk, bal
karunkat fül mellé emeljük.**



Nehezítve:

*Kis terpeszben sarok alatt van a labda,
két kart terpeszbe tesszük, medencénket
megemelve tartjuk.*

**Jobb lábunkat és bal kezünket nyújtva
megemeljük, összeérintjük.**

Hátizom erősítés:

3. feladat

- Lapockáinkat végig zárjuk össze



Hasunk alatt van a labda, kezekkel és lábakkal támaszkodunk.

Jobb kezünket és bal lábunkat nyújtva megemeljük, majd jobb kezünket tarkóra, bal térdünket oldalra húzzuk.



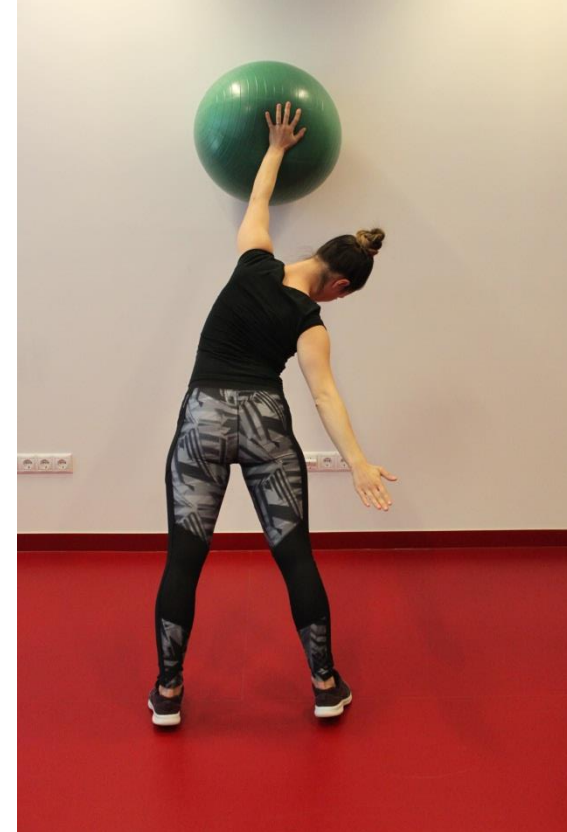
Törzsizom erősítés: 5. feladat

- Lapockáinkat végig zárjuk össze
- Törzsünket egyenesen tartjuk



Tenyértámaszban támaszkodunk a labdán, tetszőlegesen hátralépünk a faltól.

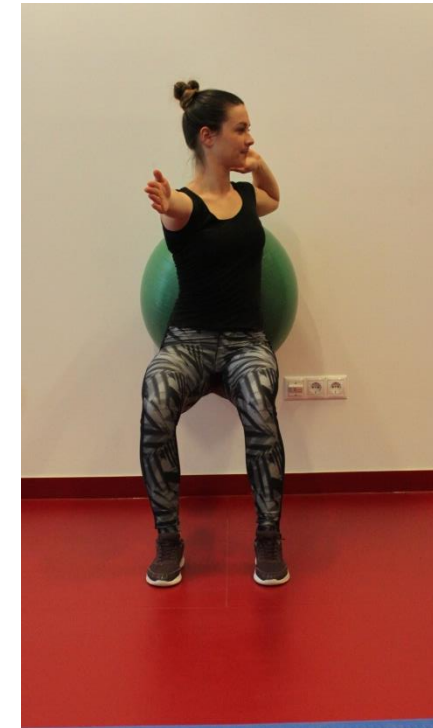
Jobb kezünket törzs mellé engedjük és törzsünkkel is utána fordulunk.



Törzsizom erősítés: 8. feladat



*Hátunkkal támaszkodunk a
labdán, tarkón a kéz.*
**Jobb kezünkkel előre nyújtózunk,
vállunkkal is előre fordulunk.**



Törzsizom erősítés: 10. feladat

- Lapockánkat összezárjuk
- Hasizmunkat végig feszesen tartjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*

**Jobb térdünket hajlítva terpeszbe
emeljük.**



Törzsizom erősítés: 12. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk



*Négy-kéz-láb helyzetben
helyezkedünk el a labdán
könyökölve.*

**Előregurítjuk a labdát először a
csípővel, majd könyökünkkel is.**

Törzsizom erősítés: 15. feladat

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk
- Hátunk végig egyenes legyen



*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*

**Két lábbal, nyújtott térdrel
behúzzuk a labdát magunk felé,
közben a medencénket
felemeljük.**



Törzsizom erősítés:

16. feladat

*Fekvőtámasz helyzetben
helyezkedünk el, a labda a térdünk
alatt van.*
**Két lábunkat és medencénket
egyszerre balra forgatjuk.**

- Lapockánkat végig zárjuk
- Hasizmunkat feszesen tartjuk
- Hátunk végig egyenes legyen



Nehezítve:
**Oldalra fordulásból a bal lábunkat
terpeszbe emeljük.**



Levezetés, mobilizálás

Tetszőlegesen kiválasztott 4 feladat,
feladatonként 1 percig végezve

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
- Otthoni edzéstervezés, mozgásformák
- Nyújtás és nyújtózás, avagy mit nyújt még az izomnyújtás?

KÖSZÖNJÜK, HOGY MA IS TETT EGÉSZSÉGÉÉRT!

Maradj otthon!
fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival