Mobilizáció, célzott izomaktiváció és nyújtás ajánlás a Magyar Súlyemelő Szövetség sportolói számára

Készítette: Furján Márk

gyógytornász-fizioterapeuta (Msc)

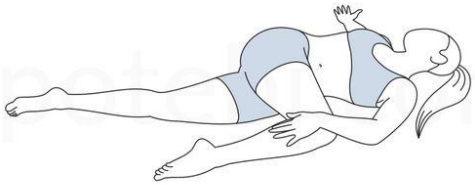
Magyar Súlyemelő Szövetség

1. Mobilizáció

Főbb területek: lumbális (ágyéki) gerinc, thoracalis (háti) gerinc, csípőízület, vállízület

Célja: átmozgató jellegű, dinamikusan kivitelezett mobilizáló gyakorlatok

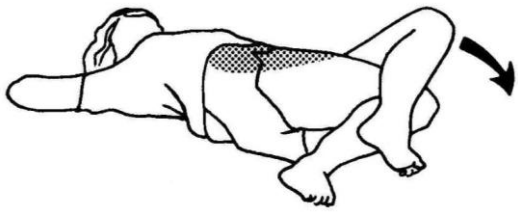
1.1 Lumbar twist



Kivitelezés: Hátonfekvő testhelyzetben tetszőleges láb hashoz húzása, majd átfordítása ellentétes oldalra. Hátul lévő karral törzs mögé nyújtózunk, míg a vállízületet leszorítjuk a talajra. Aktív oldalon térd és sarok talajt érint. Fejjel törzs mögé fordulunk

Ismétlésszám: **Oldalanként 6-6**

1.2 Csípő mobilizáció 1



Kivitelezés: hátonfekvésben, lábak talpon helyezkednek el. Tetszőleges végtagot keresztbe rakjuk csípőkirotációban, a másik lábunkra. Így végzünk térddöntést mindkét irányba.

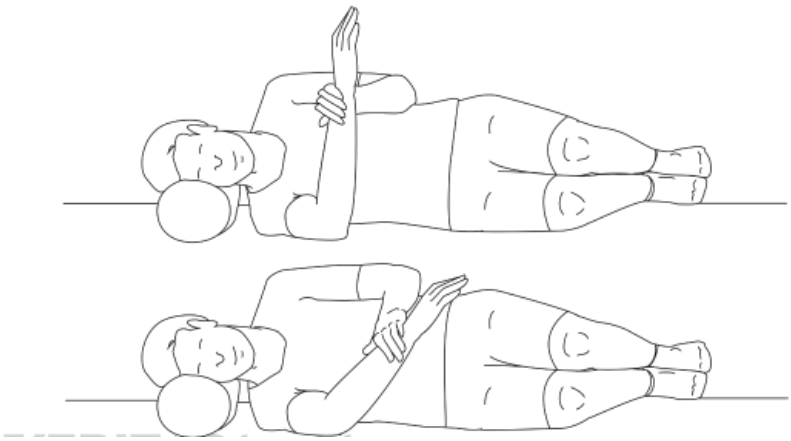
Ismétlésszám: **Oldalanként 6-6**

1.3 Csípő mobilizáció 2

Kivitelezés: hátonfekvésben egyik alsó végtag nyújtva marad törzs folytatásában, míg a másik alsó végtagot hashoz húzzuk kirotált csípőízület mellett. Kézzel a bokánál, és nem a lábfejnél húzunk!

Ismétlésszám: **Oldalanként 3-3**

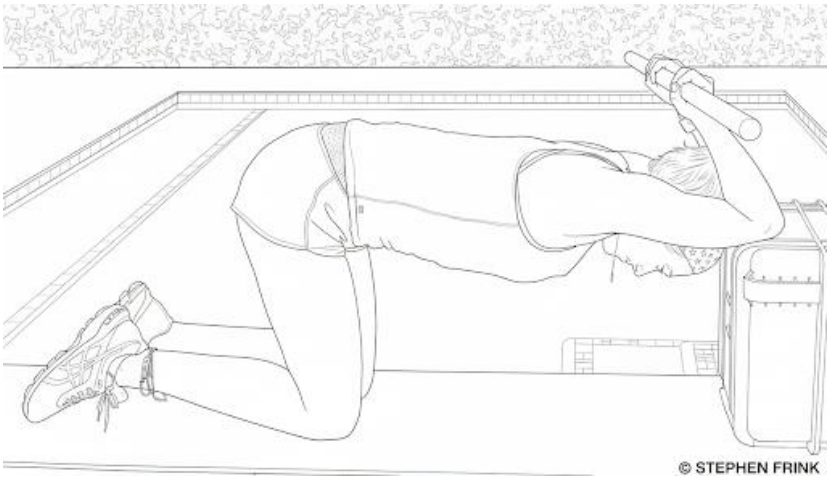
1.4 Sleeper’s stretch



Kivitelezés: Oldaltfekvő helyzetben, alul lévő kart 90°-os könyökízületi hajlításban helyezzük el. Felül lévő karunkkal csuklóízületnél átfogva, közelítjük alsó karunk a talaj irányába. Lehetőség szerint érintsük le a talajra. Tartsuk meg a feszülést 3-5 mp-ig, majd visszaengedést követően kezdjük újra.

Ismétlés: **<u>Oldalanként 6-6</u>**

1.5 Thoracalis gerinc, vállöv és mellizom nyújtás



Kivitelezés: zsámolyra vagy boxra feltámaszkodva, négykézláb helyzetben, hajlított könyökízület mellett közelítsük mellkasunkat a talajhoz. A feszülést tartsuk meg 3-5 mp-ig.

Ismétlés: **<u>6</u>**

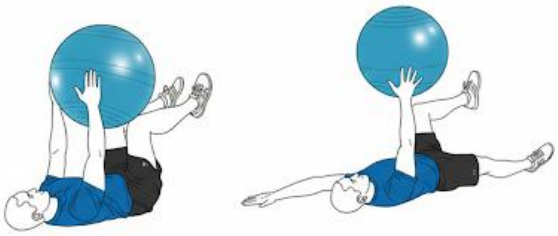
2. Aktivációs gyakorlatok

Főbb területek: core izmok, törzs, lapocka, csípőízület, vállízület

Célja: a core izmok és a törzsizomfűző aktivációja, a lapockák stabilizációja és a megfelelő izomaktivitás elérése, a csípőízületet körülvevő izmok célzott aktivációja

<u>Lehetőség szerint szettekben, körben végezzük a gyakorlatokat. Ajánlás: 3 kör!</u>

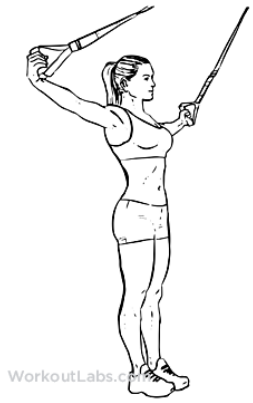
2.1 Deadbug kar-láb munka



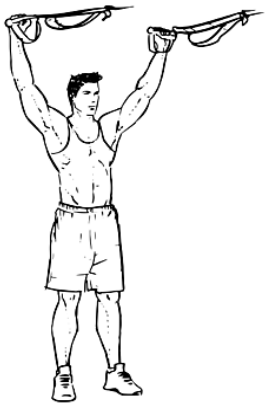
Kivitelezés: vegyük fel a képen látható testhelyzetet. A derekat szorítsuk le a talajra és végig maradjon leszorítva. Lehetőség szerint használjunk fitball-t, de anélkül is kivitelezhető. Ellentétes kar-láb nyújtásokat végezzünk törzs folytatásába.

Ismétlés **<u>3 kör, 5-5 ismétlés</u>**

2.2 T-W-Y evezés TRX hevederrel vagy gumiszalaggal (powerband)



1



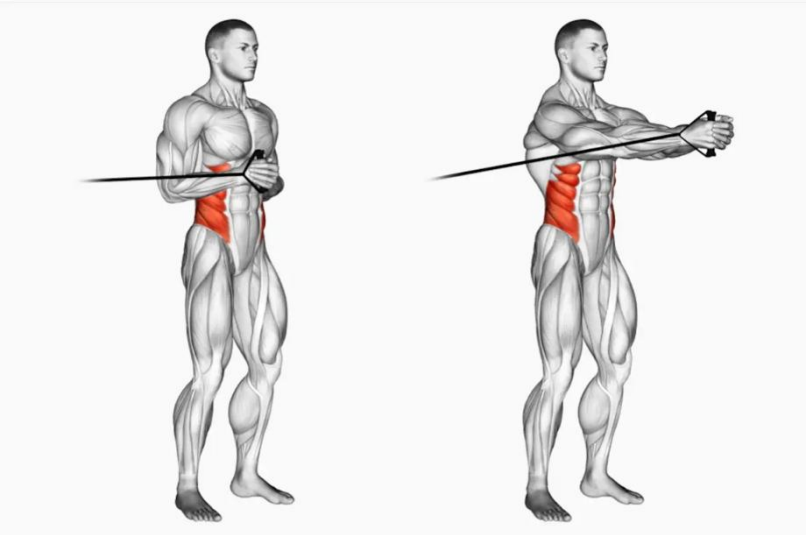
3

2

Kivitelezés: Vegyük fel a képen látható kiindulóhelyzetet, majd először „T” alakzatba (1) húzzunk, visszaengedést követően „W” alakzatba (2) húzzunk, majd ezt követően „Y” alakzatba (3) húzzunk.

Ismétlésszám: **<u>Minden irányba 3 húzás 3 egymást követő körben</u>**

2.3 Pallof press gumiszalaggal (powerband) vagy csigás gépen



Kivitelezés: megfeszített törzzsel, lapockákat hátra-le húzva (retrakció-depresszió irány) törzs előtt nyomást végzünk. Figyeljünk, hogy törzsünk ne rotáljon el a szalag húzásirányába. Nehezítésként a gyakorlat végezhető térdelő, féltérdelő helyzetben is.

Ismétlés: **Oldalanként 5-5**

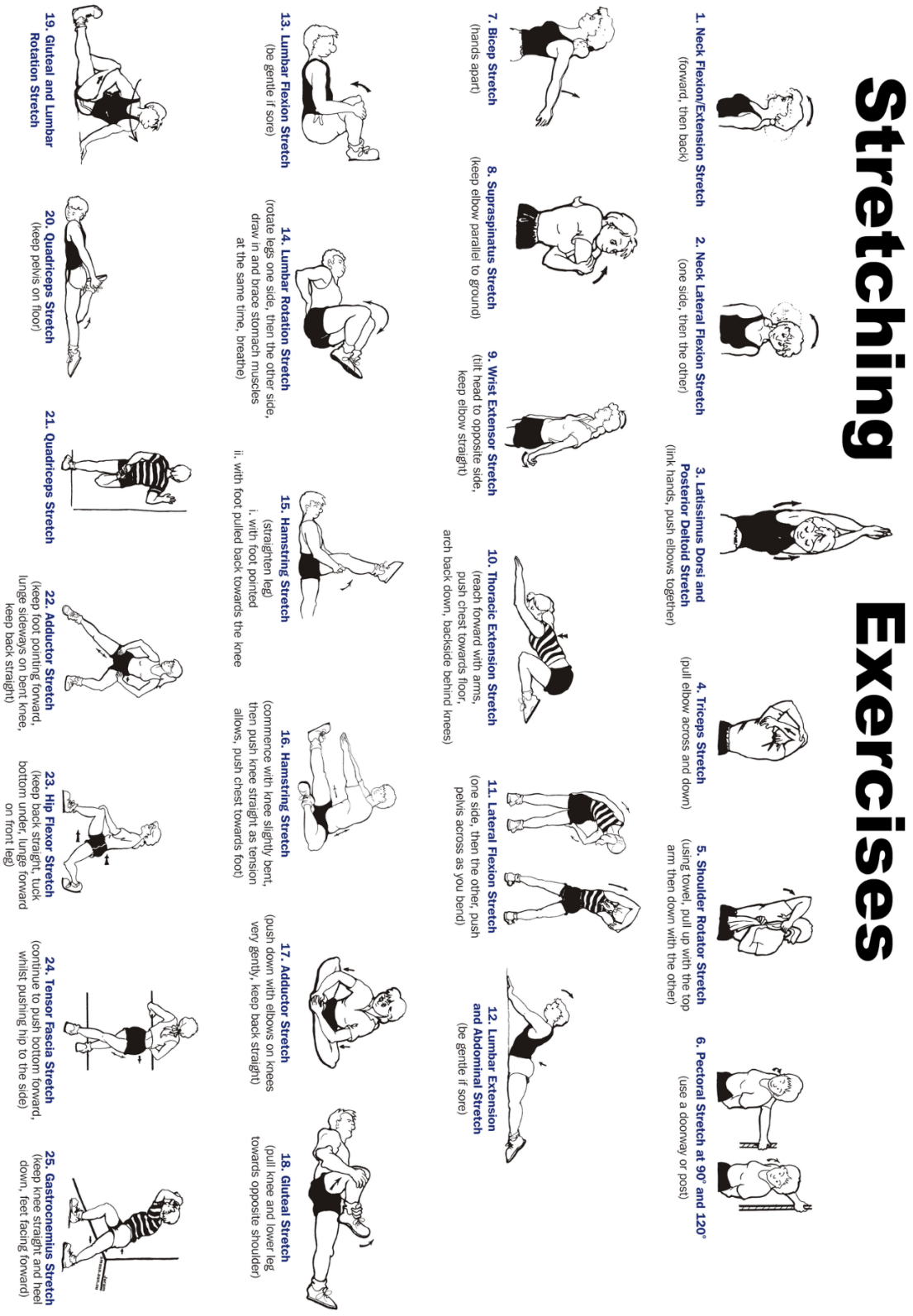
2.4 Pallof press törzsrotációval gumiszalaggal (powerband) vagy csigás gépen

Kivitelezés: álló vagy térdelő testhelyzetben helyezkedünk el. Összekulcsolt karjainkat kinyújtva magunk elé, törzsrotációt végzünk a szalag húzásirányával ellentétes irányba.

Ismétlésszám: **Oldalanként 5-5**

3. Edzést követő statikus nyújtás

Főbb területek: váll- és csípőízület, lumbális (ágyéki) és thoracalis (háti) gerinc

Célja: az edzést követően, a magas terhelést kapó ízületek és izomcsoportok célzott, lassú, statikus nyújtása és hengerezése

Az alábbi képen a teljesség igénye nélkül példák találhatók a legfontosabb testtájak nyújtására.