



ELTE | PPK

SPORTTUDOMÁNYI  
INTÉZET – SZOMBATHELY

**Cím:** Funkcionális eszközök használata gyógytestnevelés órán

**Ajánlott életkor:** 12-18 év

**Eszközigény:** SMR henger, felfüggeszthető edzés heveder

**Előképzettség:** életkornak megfelelő koordinációs és kondicionális képességek megléte

**Egyéb információk:** -

**Szerző(k):** Vadas Balázs, Laki Ádám

MINDEN, AMI  
**EMBER**

## 1.1 Gyakorlatok SMR hengerrel és szivacsabdával

A SMR hengereket nem csak az izmok átmasszírozására lehet használni, bár a legkézenfekvőbb és a leghasznosabb is. Ezen kívül használható nyújtásra, erősítésre, stabilizálásra, mobilizálásra és egyensúlyi gyakorlatokra is.

### **Hengerezési gyakorlatok SMR hengerrel és szivacsabdával**

Ebben a fejezetben lentől felfelé tekintem át az egyes izmok/izomcsoportok hengerezését. Több alfejezetben lesz szó masszázslabdával és hengerrel történő technikákra is. A feladatok elvégezhetőek egy rutinszerű gyakorlatláncként is, ahol ez elváltozással küzdő tanuló, több időt tölt a problémás területekkel. Alkalmazhatóak a gyakorlatok az erősítés közben, a pihenőidők hasznos aktív eltöltésével. Ha a tanuló elegendő rutinra tett szert, a bemelegítés előtt elvégezheti önállóan is a gyakorlatokat, kezelve az elváltozásában részt vevő izmokat.

### **Lábfej hengerezése**

A talp hengerezése mindenki számára előnyös lehet. A gyerekek (és a felnőttek is) zárt cipőben töltik a napjuk nagy részét. A lábujjak nem tudnak teljesen kinyúlni, a láb boltozataiban deformitások alakulhatnak ki, így a talpi fasciát károsodás érheti. Emellett fokozott figyelmet kell kapnia a lábfej elváltozásban szenvedőknek és esetleges bokaproblémát, bokasérülések rehabilitációjában is. A talpi fascia a kezdete a hátulsó felszíni láncnak. Így a talp hatással van a combhajlítók, a farizmok, és a gerincfeszítők állapotára is. Emiatt van szüksége mindenkinek a talp fellazítására.

### **A talp hengerezése szivacshengerrel**

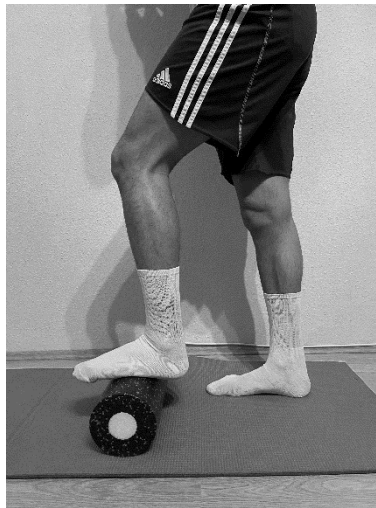
A legjobb hatás a masszázslabdával érhető el. Ha nincs masszázslabda, vagy még túl intenzív a labdás hengerezés, jó opció lehet a szivacshenger. A nagyobb felület miatt nem hatol olyan mélyre, hanem a bőr felszínéhez közelebbi izmokat, kötőszöveteket tudjuk megdolgoztatni így. Ezzel a módszerrel arányaiban nagyobb részben tudjuk fokozni a vérkeringést a talpban (lábfejsérülések esetén nagyon hasznos), minthogy az izmokra hatnánk.

Helyes kivitelezés:

Helyezze a tanuló a hengert egy sima, vízszintes felületre! Alkalmazható ülve és állva is. Állva nagyobb súlyt helyezhet a talpára, így az ülve végrehajtást tekinthetjük még egy regressziónak. A tanuló tegye a lábfejét a hengerre úgy, hogy az a talppárnához kerüljön (2. ábra)! Lassan, másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva gördítse előre a hengert a talpával egészen addig, míg a sarkáig ér! A henger ne érje el a sarkát és a lábujjakat se! A kettő terület között végezzen 5-6 lassú görgetést előre-hátra! A görgetés közben végezzen a tanuló folyamatos bokaforgatást!

## 2. ábra

*Talp hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A talp hengerezése masszázslabdával**

Ha a tanuló masszázslabdával (erre a célra egy keményebb teniszlabda, vagy bármilyen ekkora méretű nem puha labda is megfelelő) hengerezi a lábát, célzottabb hatást tud elérni, ugyanis a labda a kisebb területe miatt, jobban el tudja érni a mélyebben fekvő, kisebb izmokat is. Minél keményebb a labda, annál intenzívebb a gyakorlat.

Helyes kivitelezés:

Helyezze a tanuló a hengert egy sima, vízszintes felületre! Alkalmazható ülve és állva is. Állva nagyobb súlyt helyezhet a talpára, így az ülve végrehajtást tekinthetjük még egy regressziónak. A tanuló tegye a lábfejét a labdára úgy, hogy az a talppárnához kerüljön (3. ábra)! Kezdeképp érdemes a talp belső felét átmasszírozni. Lassan, másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva gördítse előre a labdát a talpával egészen addig, míg a sarkáig elér! A labda ne érje le a sarkát és a lábujjakat se! A kettő terület között végezzen 5-6 lassú görgetést előre-hátra! Ha érzékeny pontot talál, álljon meg rajta és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig!

Az utolsó ismétlés után helyezze a tanuló a labdát a lábujjpárnáihoz és végezzen 4 lábujj feszítést! Ismétlje meg ezt úgy, hogy a labda a talp közepén helyezkedik el!

### 3. ábra

*Talp hengerezése masszázslabdával (saját készítés)*



## **A lábszár hengerezése**

A lábfej az egyik talán legfontosabb terület a testünkön. Használjuk, ha állunk, ülünk, sétálunk, futunk, autót vezetünk és még sorolhatnám. A lábfejet, lábujjakat mozgató számos izom a lábszáron található – talp annyira kis méretű, hogy ott nem férne el az összes izom. Az izmok a lábszárbán találhatóak és hosszú ínakkal jutnak el a csontokhoz. Így a lábszár hengerezése pozitív hatással van a talpra is. Fontos megjegyezni, hogy itt található a test egyik legvastagabb ínja, az Achilles-ín. Ez az ín a sarokcsontot köti össze a kétfejű lábikra izommal. Az ín csekély vérkeringéssel rendelkezik, mely ellenállóvá teszi a deformációkkal szemben. Azonban a vérkeringés hiányából fakadóan problémássá válhat, begyulladhat. A lábszár hengerezése segítheti a területen a vér és az egyéb nedvek megfelelő keringését.

## **A lábszár hátsó részének hengerezése**

Helyes kivitelezés:

A tanuló üljön le a földre, karjával támaszkodjon meg a csípője mögött, a hengerre tegye rá a lábszárát valamivel a bokája fölé (4. ábra 1. kép)! A másik lábát helyezze le a földre! Kezdeként hasznos, ha nem hosszanti irányban kezdődik a hengerezés, hanem keresztben. A tanuló forgassa a lábát jobbra-balra a hengeren, és minden második forgatás után guruljon előre annyit, hogy a henger nagyjából 2,5 centimétert mozduljon a térde felé! Végezze el sarok és a térd között mindkét irányba! A henger ne érintse se a sarkát, se a térdhajlatát!

Ezután emelje fel a csípőjét és másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon előre, majd hátra a hengeren, közben forgassa a lábát! A forgatással elérhető, hogy jobban fellazítsuk az izmokat és a fasciát. Nagyjából 6-8-szor guruljon végig a teljes lábszáron! A lábszár felosztható kettő területre a kényelmesebb hengerezés érdekében. Az első terület a boka és a lábszár közepe közötti terület, a második terület a lábszár közepe és a térd közötti terület. Ha ezzel a kivitelezés már könnyűnek érződik, a tanuló helyezze fel a lábát keresztben a hengerezendő lábra! Ha érzékeny pontot talál, álljon meg ott, és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig. Ezt a hatást elérheti masszázslabdával is.

Fokozatok:

1. Mindkét láb a hengeren (4. ábra 1. kép),
2. Egy láb a hengeren (4. ábra 2. kép),
3. Egy láb a hengeren, másik keresztben rajta (4. ábra 3. kép).

4. ábra

*Lábszár hátulsó részének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A lábszár elülső részének hengerezése**

Ezt a gyakorlatot nagyon óvatosan szabad csak végrehajtani. Fel kell hívni a tanuló figyelmét, hogy ne a csontot masszírozza, mert az fájdalommal fog járni. Kellő óvatossággal, azonban kedvező hatást érhetünk el az itt megtalálható izmokban.

Helyes kivitelezés:

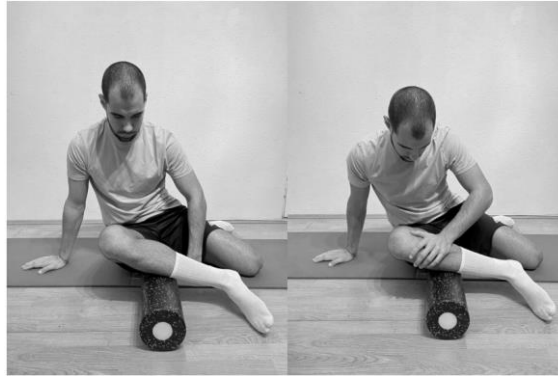
A tanuló üljön le a talajra, helyezze maga elé a hengert merőlegesen és helyezze rá a láb elülső felét, a boka közelében (5. ábra 1. kép)! Lassan kezdjen hozzá a hengerezéshez, másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladjon a térd irányába! A henger ne érintse se a sarkát, se térdét! Hasznos itt is forgatni a lábát a hengeren előre-hátra mozgás előtt, de csak kellő odafigyeléssel

Fokozatok:

1. Ülésben (5. ábra 1. kép),
2. Ülésben, egyik kar lefelé nyomja a lábat (5. ábra 2. kép).

## 5. ábra

Lábszár elülső részének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)



### **A comb hengerezése**

A comb itt most a térd és a medence közötti területet jelenti. Az itt megtalálható izmokat négy csoportba soroltam elhelyezkedésük szempontjából: a comb elülső, hátulsó, belső, külső része.

### **A comb elülső részének hengerezése**

Itt található meg a négyfejű combizom. Ugyan a térd alatt tapad, és van feje, amely a medencén ered, az izomhas a combon található, itt vagyunk rá a legnagyobb hatással. Fontos terület a medence dőlés szögének szempontjából. Ha túl feszes a négyfejű combizom, akkor a medencét előre billentheti, kialakítva jónéhány gerincelváltozást.

Helyes kivitelezés:

A tanuló fekdjön le a földre, alkarján támaszkodjon meg, a hengerre tegye rá a combjait valamivel a térde fölé (6. ábra 1. kép)! Kezdeként hasznos, ha nem hosszanti irányban kezdődik a hengerezés, hanem keresztben. A tanuló forgassa a lábát jobbra-balra a hengeren, és minden második forgatás után guruljon előre annyit, hogy a henger nagyjából 2,5 centimétert mozduljon a csípő felé! Végezze el a térd és a csípő között mindkét irányba! A henger ne érintse se a térdét se a medencéjét! Ezután másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon hátra, majd előre a hengeren, közben forgassa a lábát! A forgatással elérhető, hogy jobban fellazítsuk az izmokat és a fasciát. Ha van már gyakorlat a hengerezésben, végezhető teljes mozgástartományban. Nagyjából 6-8-szor guruljon végig a teljes combon! Azonban kezdésnek ajánlott a combot kettő területre felosztani. Az első terület a térd és a comb közepe közötti terület, a második terület a térd közepe és a csípő közötti terület. Ha a tanuló érzékeny pontot talál, álljon meg ott és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig! Ezután hajlítsa be és nyújtsa ki a térdét 4-5 alkalommal!

Fokozatok:

1. Mindkét láb a hengeren (6. ábra 1. kép),
2. Egy láb a hengeren (6. ábra 2. kép).

6. ábra

*Comb elülső részének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A comb hátulsó részének hengerezése**

Ezen a területen találhatóak a combhajlító izmok. Funkciójuk nevüktől eltérően nem csak a térd hajlítása, hanem a csípő feszítése is. A mindennapi mozgásokban (pl.: séta) és a sportokban a térdhajlító funkciójánál sokkal fontosabb az, hogy segít a farizmokat a csípőfeszítésben. Ezek az izmok – a sok ülés miatt – megnyúlt és feszes állapotban vannak. A terület hengerezése általában kellemes, nem jár fájdalommal. Így a combhajlító hengerezését a terület vérkeringésének javításáért és a feszeség csökkentéséért tesszük.

Helyes kivitelezés:

A combhajlító hengerezése szintén felosztható kettő területre. Az első terület a térd és a comb közepe közötti terület, a második terület a comb közepe és a csípő közötti terület. A tanuló üljön le a földre, karjával támaszkodjon meg a csípője mögött, a hengert helyezze a combhajlítója alá, valamivel térde fölé (7. ábra 1. kép)! Emelje fel a csípőjét és másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon előre, majd hátra a hengeren, közben forgassa a lábát! A forgatással elérhető, hogy jobban fellazítsuk az izmokat és a fasciát. Nagyjából 6-8-szor guruljon végig a teljes combon/az adott területen! Ha a kivitelezés könnyűnek érződik, a tanuló helyezze fel a lábát keresztbe a hengerezendő lábára! Ha érzékeny pontot talál – ritkán lesz ilyen –, álljon meg ott és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig! Ezt a hatást elérheti masszázslabdával is.

Fokozatok:

1. Mindkét láb a hengeren (7.ábra 1. kép),
2. Egy láb a hengeren (7.ábra 2. kép),
3. Egy láb a hengeren, másik keresztben rajta (7.ábra 3. kép).

7. ábra

*Comb hátulsó részének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A comb belső felének hengerezése**

Ezen a területen találhatóak a combközelítő izmok. Nevükből eredően a távolított combot közelítik a test középvonala felé. Elhelyezkedésükből adódóan a csípő hajlításában és feszítésében is részt vesznek. A mindennapi életben kevés olyan mozgás van, amikor közelítenénk a combjainkat egymáshoz, emiatt inaktívvá válhatnak. Az ülő életmód miatt azonban egyes combközelítők megrövidülhetnek, ami miatt a medence előrebillen. Hatással vannak a térdek pozíciójára is, befelé húzhatják őket (X-láb).

Helyes kivitelezés:

A combközelítők hengerezése is felosztható kettő területre. Az első terület a térd és a comb közepe közötti terület, a második terület a comb közepe és a medence közötti terület. A tanuló fekdjön a hasára, alkarja legyen csak a talajon! Ezután a hengert maga mellé, párhuzamosan a testével és helyezze fel a hengerezni kívánt lábat a hengerre (8. ábra)! A tanuló helyezze a súlypontját a hengerre! Másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon a hengeren! Nagyjából 6-8-szor guruljon végig a teljes combon/az adott területen! Ha érzékeny pontot talál, álljon meg ott és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig! Ezt a hatást elérheti masszázslabdával is.



## 8. ábra

*Comb belső részének felének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A comb külső felének hengerezése**

Ezen a részen az iliotibiális szalag található. Gyakran – tévesen – az iliotibiális szalagot szokták különféle problémákért hibáztatni. Azonban az szalag átveszi más izmok funkcióját. Ha gond van az iliotibiális szalaggal, akkor valahol máshol kell megkeresni a problémát, jellemzően a környező izmoknál. Nagy hatást nem érhetünk el a szalag hengerezésével, de javíthatjuk a terület vérellátása.

Helyes kivitelezés:

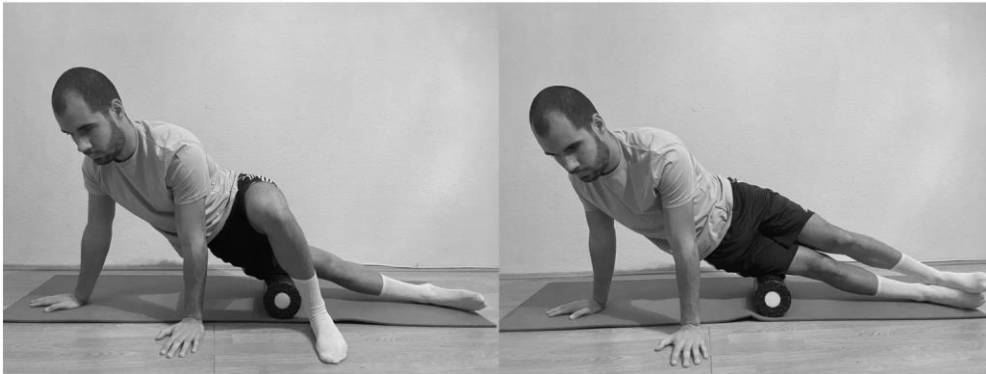
Az iliotibiális szalag hengerezése is felosztható kettő területre. Az első terület a térd és a comb közepe közötti terület, a második terület comb közepe és a csípő közötti terület. A tanuló fekdjön le az oldalára és helyezze a hengert a hengerezni kívánt lába alá, valamivel a térde fölé! A nem hengerezendő láb a test előtt a talajon, az alkar a talajon fekszik (9. ábra 1. kép). Emelje fel a csípőjét, majd másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon a hengeren! Nagyjából 6-8-szor guruljon végig az egész combon/az adott területen! Ha érzékeny pontot talál, álljon meg ott és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig! Ezt a hatást elérheti masszázslabdával is.

Fokozatok:

1. Egy láb a hengeren (9. ábra 1. kép),
2. Egy láb a hengeren, másik rajta (9. ábra 2. kép).

## 9. ábra

Comb külső részének felének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)



### **A csípő hengerezése**

Ez a rész a medence körüli izmok hengerezéséről fog szólni.

#### **A csípő hátsó felének hengerezése**

Az ülő életmód miatt – hasonlóan a combhajlító izmokhoz – a csípő hátsó oldalán található izmok is megnyúlt állapotban vannak. Ide tartoznak a csípőfeszítésért és kirotációért felelős farizmok és egyéb kisebb izmok. Hengerezésük fontos, hogy javítsuk a terület vérellátását.

#### **A csípő hátulsó felének hengerezése szivacshengerrel**

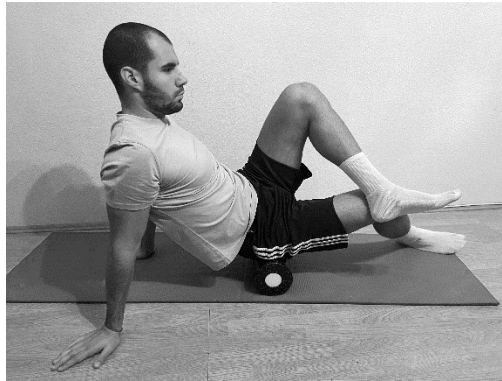
Szivacshengerrel a felületes izmokra tudunk hatni, és javíthatjuk a vérkeringést a területen.

Helyes kivitelezés:

A tanuló helyezze le a talajra a hengert és üljön rá úgy, hogy az egyik fenéke a henger közepére kerüljön (10. ábra)! Itt egy fontos dolgot kell megemlíteni. Sokszor látni hibás kivitelezést: keresztezik egyik lábukat a másik láb térdén és az így megnyúlt izmokat hengerezik. A hengerezés alapelve, hogy csak nyugalomban lévő izmot hengerezünk. A megnyúlt izom már nincs nyugalomban. A tanuló keresztezheti a lábát, ha ezzel jobban rá tud fordulni a hengerre, de ne a keresztezett láb felőli oldal legyen a hengeren. Minél nagyobb súly legyen a hengeren. Másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon előre a hengeren! Kis mértékű forgatásokkal hatásosabbá tehető a hengerezés. Nagyjából 6-8-szor guruljon végig az egész területen! Ha érzékeny pontot talál, álljon meg ott és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig!

*10. ábra*

*Csípő hátulsó felének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



**A csípő hátulsó részének hengerezése masszázslabdával**

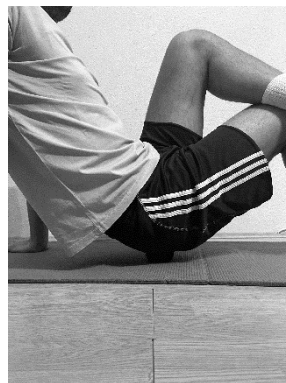
Egy kisebb labdával sokkal mélyebbre tudunk hatni, megcélozhatjuk a körteképzű izmot. Az ülőideg károsodásának elkerülése érdekében a gyakorlat ne tartson tovább 1-1,5 percnél.

Helyes kivitelezés:

A tanuló üljön rá a masszázslabdára és keresse meg a legérzékenyebb pontot (11. ábra)! Ez a kis terület lesz a körteképzű izom. Itt nem fog tudni gurulni a tanuló a labdán – az izom mérete miatt – elég, ha csak fenntartja a nyomást 30 másodpercig, vagy kicsi körkörös mozdulatokat végez a labdán.

*11. ábra*

*Csípő hátulsó felének hengerezése masszázslabdával (saját készítés)*



### **A csípő elülső oldalának hengerezése**

A csípő elülső oldalán található izmok felelősek a csípő hajlításáért – egyenes combizom, combpólya-feszítő izom és a szabóizom. Az ülő életmód miatt ezek az izmok megrövidülnek és billentik a medencét állásban. A legtöbb hátprobléma kezelésénél fontos már a medence helyzetét is megvizsgálni, és a kezeléseket ezzel a területtel kezdeni. A combpólya-feszítő izom hozzákapszolódik az iliotibiális szalaghoz. Ha gond van a combpólya-feszítő izommal, akkor az befolyásolja az iliotibiális szalagot is. Ezért fontos ennek a területnek a hengerezése és nyújtása.

Helyes kivitelezés:

A tanuló fekdjön le a földre, alkarján támaszkodjon meg, a hengerre tegye rá a combját a csípőcsont alatti területen (12. ábra)! Először a tanuló hajlítsa be a térdét és forgassa a combját! Ezután végezzen el néhány centiméternyi hosszanti irányú hengerezést! Nagyjából 6-8-szor guruljon végig ezen az apró izmon!

*12. ábra*

*Csípő elülső felének hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A hát hengerezése**

A hát hengerezése általában egy kényelmes, jóleső érzés, mellyel javíthatjuk a gerinc mobilitását és enyhíthetjük a feszültséget és a stresszt. A hát hengerezését 3 részre osztom fel: ágyéki szakasz, háti szakasz és nyaki szakasz.

#### **Az ágyéki szakasz hengerezése**

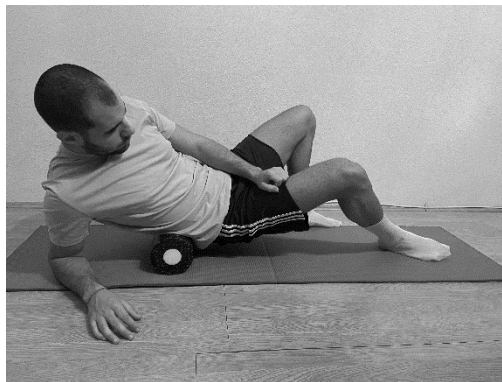
Ezen a területen található a széles ágyéki pólya (thoracolumbalis fascia). Feszessége felelős lehet egyes derékfájásért. Kritikus fontosságú odafigyelni arra, hogy a gerincet soha nem szabad hengerezni. A tanuló mindig forduljon el a hengeren valamelyik oldalra! Nem fordulhat át egyik oldalról a másikra a hengeren!

Helyes kivitelezés:

A tanuló fekdjön le a talajra, húzza fel a lábait, hogy a talpa legyen a talajon! A hengert helyezze az ágyéki szakasz alá valamelyik oldalon, a medence fölé (13. ábra)! Az azonos oldali kéz mindenképp legyen a talajon. Másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon előre a hengeren, közben forduljon a hengeren úgy, hogy a henger nem érintheti a gerincet! Végezze el a medence és a bordák között mindkét irányba! A henger ne érintse se a medencéjét, se a bordáit! Nagyjából 6-8-szor guruljon végig mindkét oldalon!

13. ábra

*Ágyéki gerincszakasz hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A háti szakasz hengerezése**

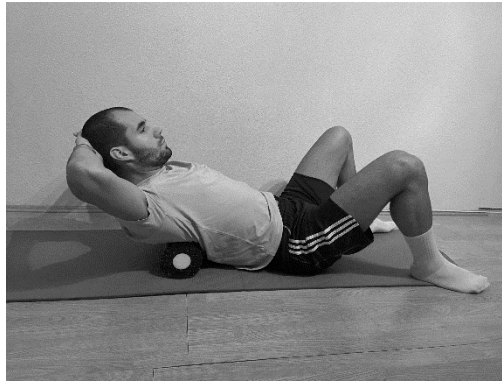
A háti gerincszakasz mobilitásra lett tervezve. Az ülő és/vagy inaktív életmód miatt, azonban ez a terület kötötté válik (skolizásnál ugyan csak az egyik oldal). Az immobilis háti szakasz miatt a vállban vagy az ágyéki szakaszban jön létre kompenzáció, ami sérülésekhez, elváltozásokhoz vezethet.

Helyes kivitelezés:

A tanuló fekdjön le a talajra, húzza fel a lábait, hogy a talpa legyen a talajon! A hengert helyezze a háti szakasz közepére (14. ábra)! Karjait kulcsolja össze, és helyezze a feje alá! A tanuló lazítsa el a test elülső oldalát, így az egész gerincszakasz homorúvá válik! A helytelen testtartás miatt a gerinc szinte egész nap flexióban van, ezzel a gyakorlattal pedig elérhetjük, hogy ezt ellensúlyozzuk. Másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva guruljon előre-hátra a hengeren, nagyjából 6-8-szor! Ezután keresse meg azt a pontot, ahol a henger a lapockáinak a felénél lesz! Álljon meg itt és végezzen 4-5 törzshajlítást mindkét oldalra (közelítse a könyökét az azonos oldali térdhez)!

#### *14. ábra*

*Háti gerincszakasz hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



#### **A nyaki szakasz hengerezése**

Ez a terület, ugyan szinte egész nap megnyúlt pozícióban van, nagyon feszes is. Hengerezéssel segíthetünk feloldani ezt a feszültséget. Fejfájás ellen is hatásos lehet, hiszen a sok stressz miatt megfeszülő nyakizmok okozhatnak fejfájást.

#### **A nyaki szakasz hengerezése szivacshengerrel**

Ezzel a módszerrel javíthatjuk a terület vérellátását és feloldhatjuk a feszességet.

Helyes kivitelezés:

A tanuló feküdjön a talajra, a hengert helyezze a nyaka alá (15. ábra)! A terület mérete miatt a gurulás nem lehetséges. A tanuló forgassa a fejét a hengeren, nagyjából 6-8-szor! Ha érzékeny pontot talál, álljon meg ott és tartsa fenn a nyomást nagyjából 30 másodpercig!

#### *15. ábra*

*Nyaki gerincszakasz hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **A nyaki szakasz hengerezése masszázslabdával**

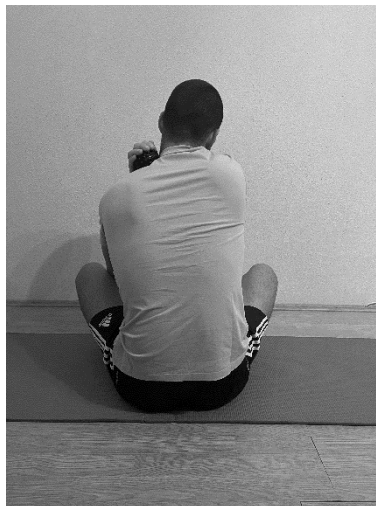
Masszázslabdával elérhetünk olyan területeket is, amiket egy hengerrel nem tudnánk, illetve mélyebben tudjuk kezelni az izmokat. A végrehajtás az előző technikákhoz képest szokatlan lesz. Nem a labdára nehezedik rá a tanuló, hanem a kezével nyomja bele a labdát az izmokba.

Helyes kivitelezés:

A tanuló helyezkedjen el ülésben (földön vagy akár egy széken)! Gerince legyen egyenes, az izmokat lazítsa el! Helyezze a kezébe masszázslabdát és gurítsa végig az ellentétes oldalon a trapézizom felső részén (16. ábra)! Kezdeként megmutathatjuk neki, melyik részt kell masszíroznia. Másodpercenként nagyjából 2,5 centimétert haladva végezzen az izom lefutásával megegyezően, majd keresztirányban, végül pedig körkörös mozdulatokat 6-8-szor! Fontos, hogy ne csak simogassa magát a labdával, hanem nyomja bele a labdát az izmokba!

*16. ábra*

*Nyaki gerincszakasz hengerezése masszázslabdával (saját készítés)*



### **A mellkas hengerezése**

A felsőtest elváltozások nagy részében a mellizmok (kis és nagy) megrövidült állapotban van, így fontos a terület hengerezése és nyújtása. A mell hengerezése itt is eltér a megszokottól a terület mérete és az érzékeny területek (pl. mellbimbók) miatt.

### **A mellkas hengerezése szivacshengerrel**

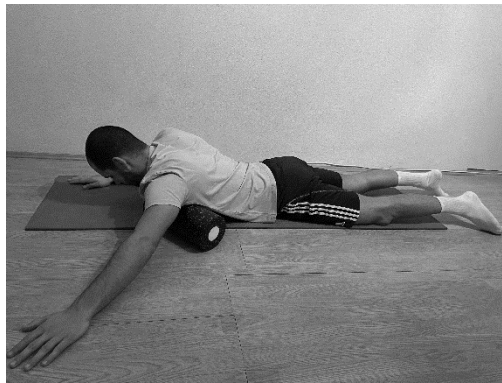
Kezdeként mindenképp ajánlott ezzel a technikával kezdeni, mert a masszázslabdás variáció fájdalommal is járhat.

Helyes kivitelezés:

A tanuló fekdjön le a hasára, a hengert tegye maga alá 45°-ban elfordítva a földre a vállcsúctól kissé beljebb! Karját szintén 45°-ban helyezze el (17. ábra)! Ha tud, végezzen apró gördüléseket a hengeren, de a nyomás már magában hatásos! Ezután emelje meg a karját és végezzen 4-5 karsöprő mozgulatot (emelje karját magastartásba, majd eresse le mélytartásba)! Ezt a hatást elérheti masszázslabdával is.

17. ábra

*Mellkas hengerezése szivacshengerrel (saját készítés)*



### **Az SMR henger használatának egyéb lehetőségei**

Az SMR hengert nem csak masszázss céllal lehet használni, nyújtó gyakorlatok végezhetőek a segítségével, illetve erősítő gyakorlatokhoz is használhatjuk. Ezekre a felhasználásokra mutatok néhány példát.

### **Nyújtás/mobilizálás a hengerrel**

#### **1. gyakorlat: Széles hátizom nyújtása**

A tanuló helyezkedjen el sarokülésben (lábak között legyen egy ökölnyi távolság), tenyere külső felét helyezze rá a hengerre maga elé (18. ábra 1. kép)! Nyújtsa előre karjait, miközben a henger távolodik tőle 18. ábra 2. kép)! Próbálja meg a mellkasát a talajhoz közelíteni!



## 18. ábra

*Széles hátizom nyújtása szivacshengerrel (saját készítés)*



### **2. gyakorlat: Széles hátizom, rombuszizmok, trapézizom nyújtása**

A tanuló helyezkedjen el térdelőtámaszban, a hengert tegye maga mellé párhuzamosan! Ellentétes oldali karját a teste alatt átbújtatva helyezze rá a hengerre (19. ábra 1 kép)! Törzsfordítással gurítsa el magától távolabb a hengert (19. ábra 2. kép)! A nyújtás mellett a gyakorlat fejleszti a háti szakasz rotációját is.

## 19. ábra

*Széles hátizom, rombuszizmok, trapézizom nyújtása szivacshengerrel (saját készítés)*



## **Erősítés/Stabilizálás a hengerrel**

### **1. pozíció: térdelőtámaszban henger az alkar alatt**

A tanuló térdelőtámaszban helyezkedjen el, a henger legyen az alkarjai alatt (20. ábra 1. kép)! Végezzen apró gördítéseket a hengerrel. Ebben a pozícióban is végezhet kar és/vagy lábemeléseket (20. ábra 2. kép). Ha karját és lábát is emeli, akkor az már egyensúlyt fejlesztő gyakorlatnak is számít. Nehezítésképpen emelje fel a térdeit és gördítse így a hengert. Ezzel a gyakorlattal fejleszthető a core izomzat és a váll is stabilizálható.

## 20. ábra

Egyensúlyozás szivacshengerrel – henger az alkar alatt (saját készítés)



### 2. pozíció: térdelőtámaszban henger a térdék alatt

A tanuló térdelőtámaszban helyezkedjen el, a henger legyen a térde vagy a sípcsont alatt (21. ábra 1. kép)! Keresse meg azt a pozíciót, ahol nem érez semmilyen fájdalmat (egy puha henger jobb erre a célra)! Távolítsa a térdét a karjaitól, majd közelítse őket! Ezzel a gyakorlattal fejleszhető a core izomzat és a váll is stabilizálható. Ebben a pozícióban is végezhet kar és/vagy lábemeléseket (21. ábra 2. kép). Ha karját és lábát is emeli, akkor az már egyensúlyt fejlesztő gyakorlatnak is számít.

## 21. ábra

Egyensúlyozás szivacshengerrel – henger a térdék alatt (saját készítés)

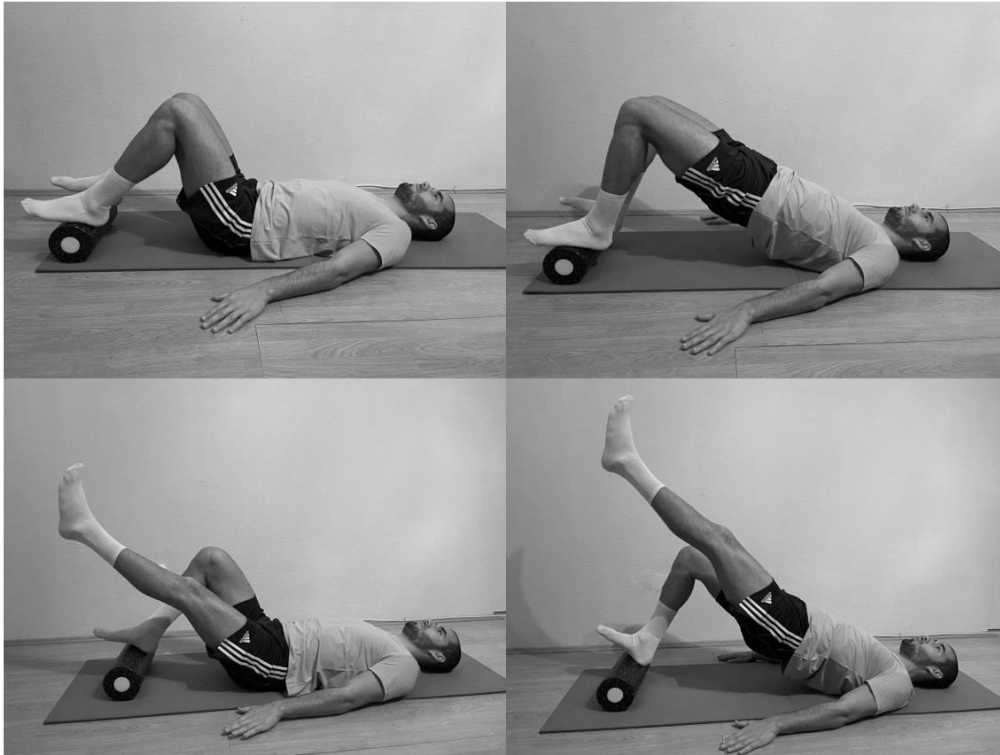


### 3. pozíció: hanyattfekvésben henger a talpak alatt

Helyezkedjen el a tanuló hanyattfekvésben, térdét hajlítsa, talpát helyezze fel a hengerre (22. ábra 1. kép)! Ebben a pozícióban végezhet csípőemelést úgy, hogy mindkét lába a hengeren van vagy úgy, hogy csak az egyik (22. ábra 2. és 4. kép). Csípőemelést követően közelítheti a hengert a medencéjéhez úgy, hogy hajlítja mindkét lábát. Csípőemelést követően elemelheti a lábait felváltva a hengerről.

## 22. ábra

*Egyensúlyozás szivacshengerrel – henger a talpak alatt (saját készítés)*



### **Egyensúlygyakorlatok a hengerrel**

A tanuló helyezze a hengert a gerinc alá, talpával támaszkodjon a talajon, karok a test mellett. Guruljon oldalra a hengeren. A szemek becsukásával nehezíthető a feladat. A végtagok felemelésével csökkenthető az alátámasztási pontok száma, pl.: egy kar felemelése, mindkét kar felemelése, egyik láb felemelése, mindkét láb felemelése egyesével.

## 1.2 Gyakorlatok felfüggeszthető hevederrel

### **Felsőtest nyomó gyakorlatok**

A felsőtest nyomó gyakorlatai fejlesztik a toló izmokat és a stabilizáló hatás miatt a core izmokat is. Az egyszerűbbtől a nehezebb gyakorlatig haladva mutatok példákat.

A fő mozdulat ebben a fejezetben a mellső hídtartásban (ha talajon végeznénk, ott mellső fekvőtámaszban) végzett karhajlítás és karnyújtás. Kezdeként fontos a megfelelő erő megszerzése a toló mozdulathoz. Ezután a testhelyzetek változtatásával, karok és/vagy lábak helyzetével, az elsődleges mozgató izmok mellett nagyobb aktivitást érhetünk el stabilizáló izmokban.

A kiinduló helyzet a gyakorlatok nagy részénél ugyanaz. Ez a pozíció, úgy érhető el, hogy a felfüggesztési pontnak háttal állunk, mindkét kezünkben egy-egy markolat. Karjainkat kinyújtjuk magunk előtt vállszélességben. Lábak csípőszéles terpeszben helyezkednek el. A törzs neutrális helyzetben. Ebben a pozícióban már dolgoznak a core izmok, mindenféle mozgás nélkül.

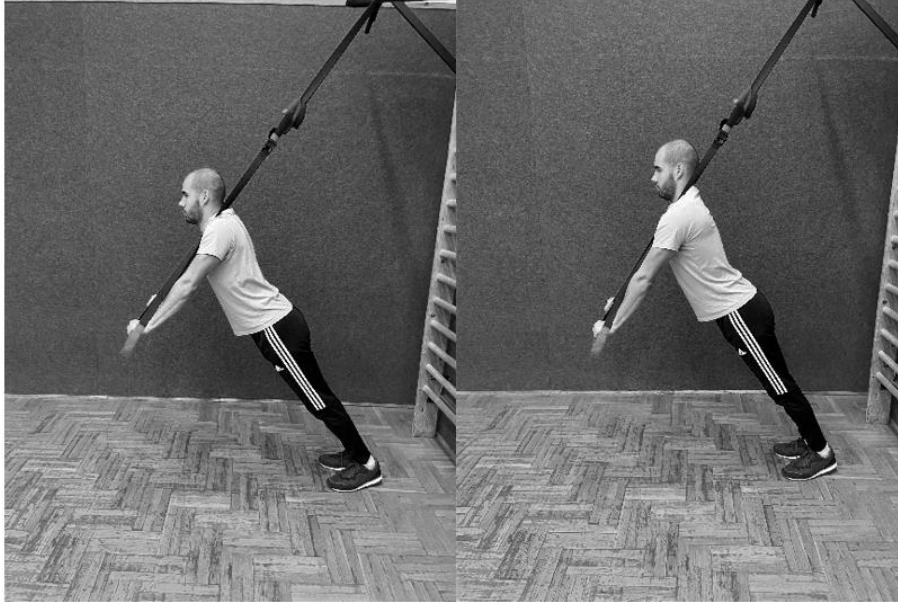
A felsőtest toló mozdulatáért felelős izomcsoportok a vállövi előrehúzó, vállövi előreforgató, vállízületi hajlító, vállízületi közelítő, kart befele forgató, könyökízületi feszítő. Összetett gyakorlatok révén, több funkció jelenik meg egy-egy mozdulatnál.

## Kezdő gyakorlatok

### Lapockatávoltás állva

23. ábra

*Lapockatávoltás állva (saját készítés)*



**Cél:** Lapocka stabilitás fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Háttal a felfüggesztési pontnak, előredőlve.

**Mozdulat:** Lapocka közelítés és távolítás nyújtott karokkal (23. ábra).

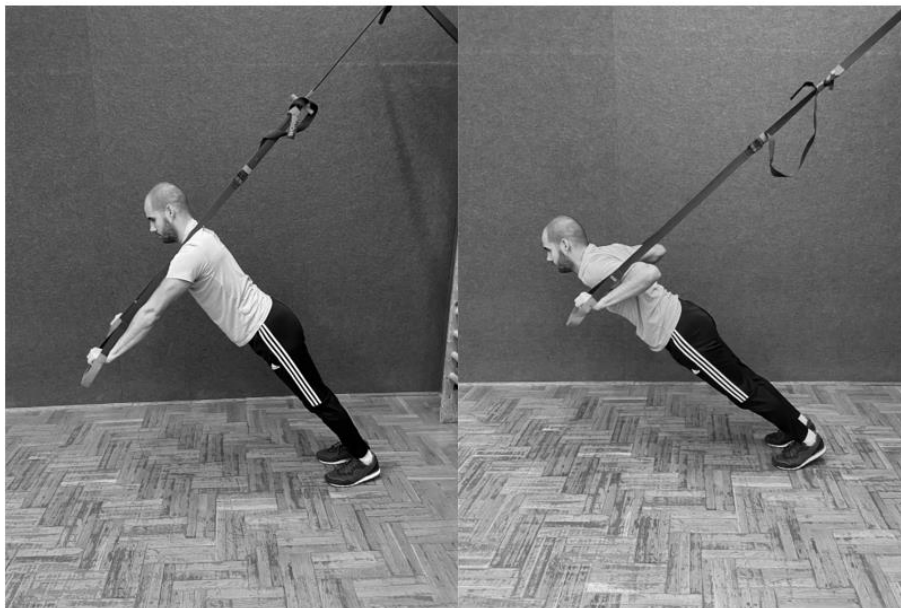
**Célizmok:** Elülső fűrészsizom fejlesztése; stabilizálás: core izmok.

**Miért?** Megfelelő lapockamozgást megérzékelése.

## Mellből nyomás – alapgyakorlat

24. ábra

*Mellből nyomás (saját készítés)*



**Cél:** A felsőtest toló izmainak fejlesztése; stabilizáció megtanítása.

**Heveder:** Középhossz vagy teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső híd tartás.

**Mozdulat:** Karhajlítás addig, míg a markolat a test vonalába kerül, utána karnyújtás (24. ábra).

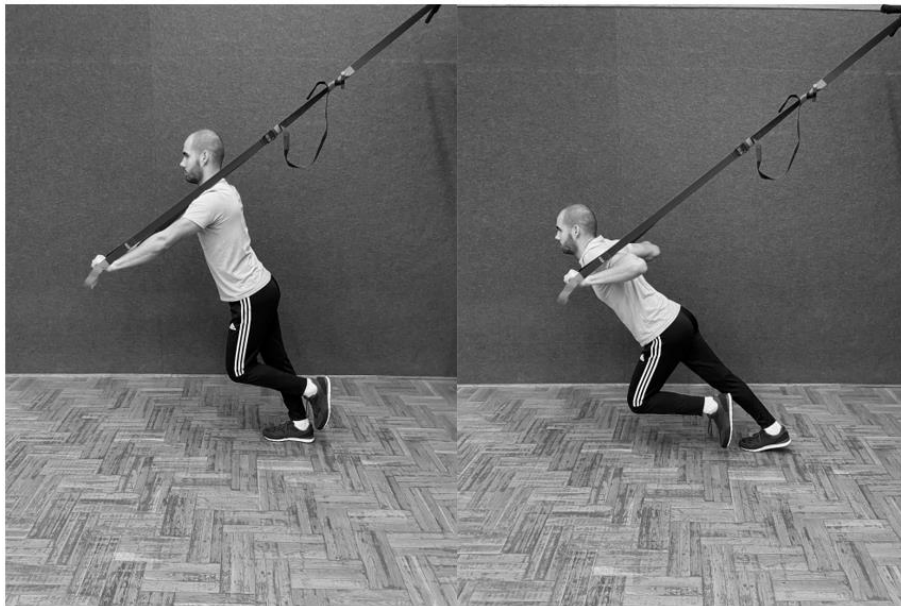
**Célizmok:** Nagy mellizom, deltaizom elülső része, tricepsz.

**Miért?** Ha cél a mellizom fejlesztése. Rövid száron inkább nyújtó gyakorlat.

## Mellből nyomás egy lábon

25. ábra

*Mellből nyomás egy lábon (saját készítés)*



**Cél:** Felsőtest tolóizmainak fejlesztése, stabilizáció fejlesztése.

**Heveder:** Középhossz vagy teljes hossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső hídtartás egy lábon.

**Mozdulat:** Karhajlítás és karnyújtás (25. ábra).

**Célizmok:** Nagy mellizom, deltaizom elülső része, tricepsz, core izmok.

**Miért?**Ha cél a mellizom és az antirotáció fejlesztése.

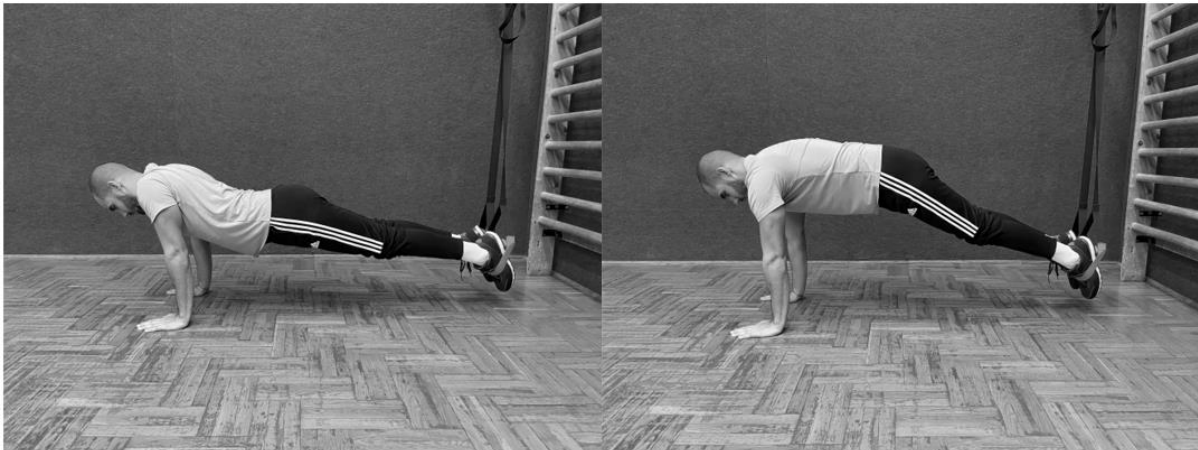
## Középhaladó gyakorlatok

A középhaladó gyakorlatokat csak akkor szabad végrehajtani, ha a kezdő gyakorlatok technikája tökéletes és a 20 ismétlés nem jelent gondot.

### Lapockatávoltítás fekvőtámaszban

26. ábra

*Lapockatávoltítás fekvőtámaszban (saját készítés)*



**Cél:** Lapocka stabilitás fejlesztés (progresszió az előző lapockaközelítéshez képest, mert a testsúly nagyobb része van a karokon).

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Lapocka közelítés és távolítás nyújtott karokkal (26. ábra).

**Célizmok:** Elülső fűrészfűrészmok fejlesztése, stabilizálás: core izmok.

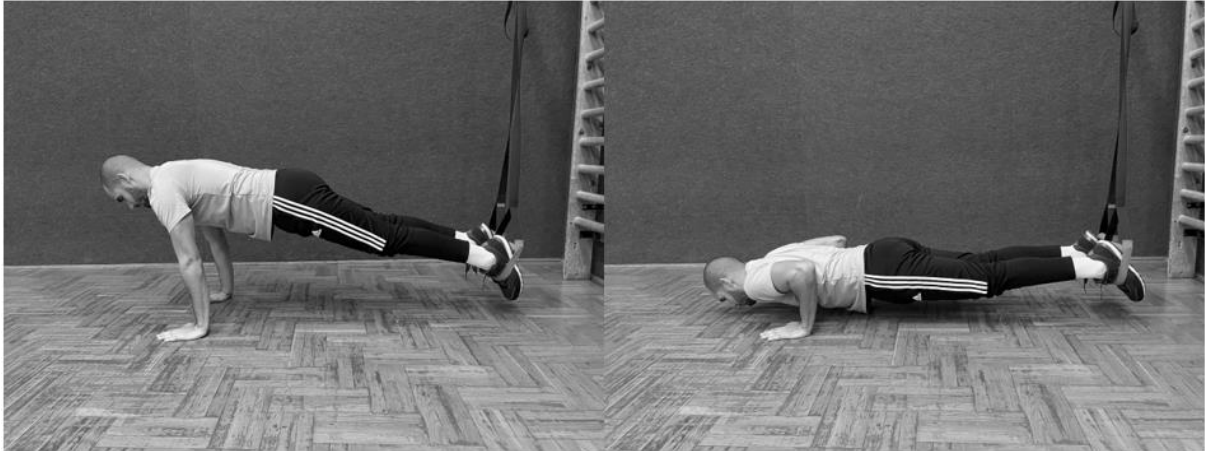
**Miért?** Nagyobb terhelés jut így a karokra és a core izmokra is.



## Mellből nyomás emelt lábbal

27. ábra

*Lapockatávolítás fekvőtámaszban (saját készítés)*



**Cél:** Felsőtest toló izmainak fejlesztése; stabilizáció nehezítése

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Karhajlítás és karnyújtás egyenes törzssel (27. ábra).

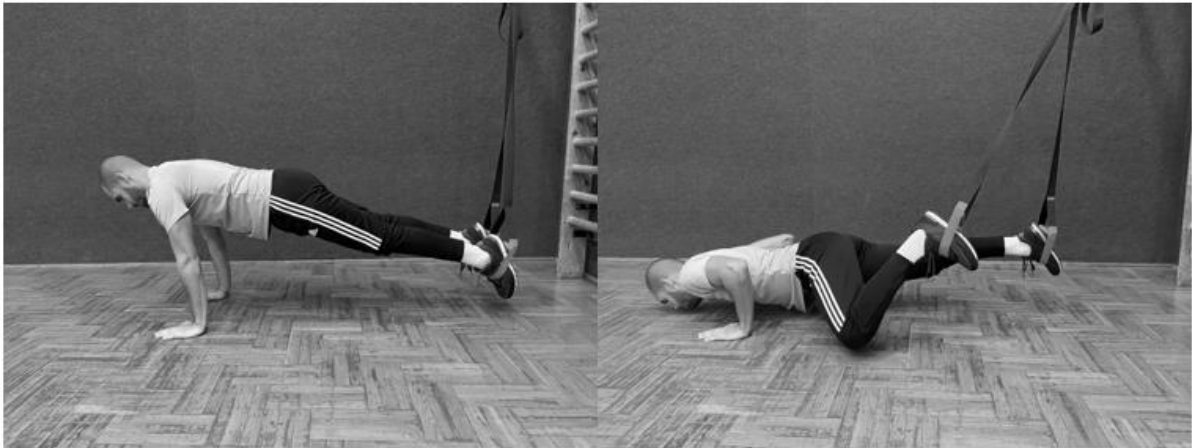
**Célizmok:** Nagy mellizom, delta izom elülső része, tricepsz, core izmok.

**Miért?** Ha már könnyű az alapgyakorlat, illetve földön végzett variációból 10 könnyen elvégezhető, ezzel a gyakorlattal fenntartható a progresszió. A core izmokra nagyobb terhelés jut a törzs egyenesen tartása érdekében.

## Mellből nyomás lábfelhúzással

28. ábra

*Mellből nyomás lábfelhúzással (saját készítés)*



**Cél:** Felsőtest toló izmainak fejlesztése, stabilizáció nehezítése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső hídtartás.

**Mozdulat:** Karhajlítással együtt bal térdfelhúzás, karnyújtással együtt bal láb visszazárása a jobb mellé. Következő ismétlés jobb térdfelhúzással (28. ábra).

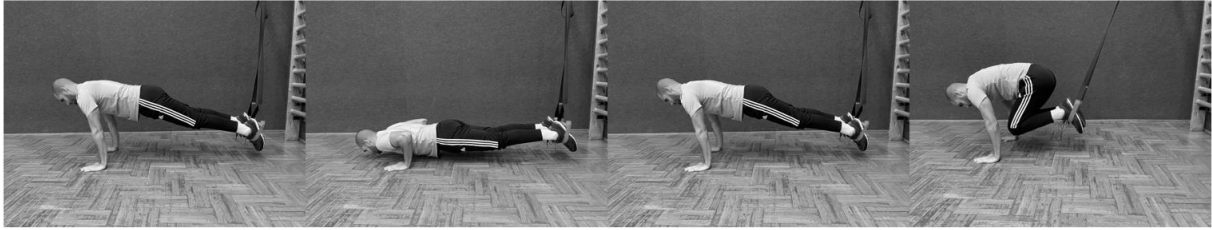
**Célizmok:** Nagy mellizom, deltaizom elülső része, tricepsz, core izmok.

**Miért?** A térd felemelése miatt a test 4 pont helyett csak 3 pontot támaszkodik a talajon, emiatt a core izmoknak több munkát kell elvégezniük a test stabilizálásának érdekében.

## Mellből nyomás fordított haspréssel

29. ábra

*Mellből nyomás fordított haspréssel (saját készítés)*



**Cél:** Felsőtest toló izmainak fejlesztése, stabilizáció nehezítése.

**Heveder:** Teljes.hossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Karhajlítás majd karnyújtás. Karnyújtás után térdfelhúzás a mellkashoz, ezután vissza kiindulóhelyzetbe (29. ábra).

**Célizmok:** Nagy mellizom, deltaizom elülső része, tricepsz, core izmok.

**Miért?** A felsőtest toló izmainak plusz munkája nincs, hiszen a gyakorlat első része a mellből nyomás feltett lábbal. A gyakorlat második része a nehezebb. Megfelelő core erő kell ahhoz, hogy a térdet fel tudjuk húzni a mellkashoz. A vállnak és a lapockáknak stabilizálnia kell a térdfelhúzás közben, mert a testsúly a vállakhoz közelebb esik.

## Haladó gyakorlatok

A haladó gyakorlatokat csak akkor szabad végrehajtani, ha a középhaladó gyakorlatok technikája tökéletes és a 20 ismétlés nem jelent gondot.

### Mellből nyomás egy kézzel

30. ábra

*Mellből nyomás egy kézzel (saját készítés)*



**Cél:** Az egykezes tolóerő fejlesztése a törzs rotációjának megakadályozása (antirotáció) mellett.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső hídtartás egy kézzel. Másik kéz olyan helyzetben, mintha az is dolgozna – később tehető csípőre, mellső középtartásba, bárhova (30. ábra).

**Mozdulat:** Karhajlítás majd karnyújtás. A törzs végig maradjon egyenes és ne forduljon el oldalra (30. ábra).

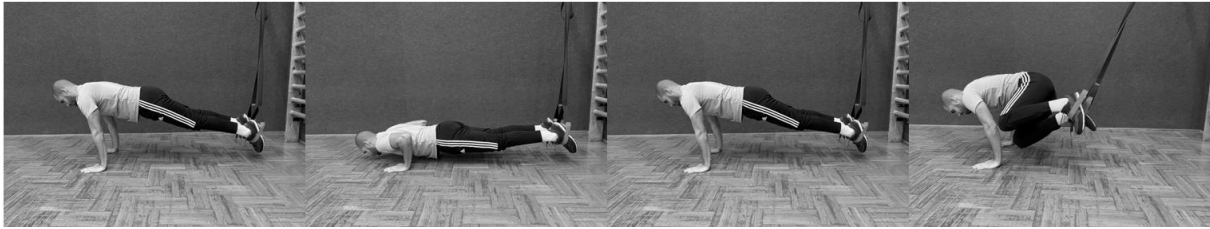
**Célizmok:** Nagy mellizom, delta izom elülső része, tricepsz, core izmok.

**Miért?** Az egykezes tolóerő mellett fejleszti az azonos oldali lapocka stabilitást, és az egész core izomzatot munkára kényszeríti a 3 pontos kitámasztás miatt.

## Mellből nyomás fordított haspréssel oldalra

31. ábra

*Mellből nyomás fordított haspréssel oldalra (saját készítés)*



**Cél:** A felsőtest toló izmainak fejlesztése, stabilizáció nehezítése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Karhajlítás majd karnyújtás, ezután térdfelhúzás oldalra majd vissza kiindulóhelyzetbe (31. ábra).

**Célizmok:** Nagy mellizom, deltaizom elülső része, tricepsz, core izmok.

**Miért?** A karhajlítás és karnyújtás részt már több gyakorlat is tartalmazza. A térdfelhúzás oldalra nehezebb, mint a térdfelhúzás a mellkashoz. A testsúly a térdfelhúzás oldalával megegyező vállra esik, emiatt szerepel egy szinttel feljebb a mellkashoz húzott verzióhoz képest.

## Felsőtest húzó gyakorlat

A felsőtest húzó gyakorlatai fejlesztik a húzó izmokat és fejlesztik a törzs neutrális helyzetét megtartó izmokat. Ezek az izmok a test hátulsó oldalán helyezkednek el. Az egyszerűbbtől a nehezebb gyakorlatig haladva mutatok példákat.

Legtöbb esetben a kiinduló helyzet ugyanaz. Ez a pozíció a nyomó gyakorlatoknál megszokott kiindulóhelyzet ellentéte. A felfüggesztési ponttal szemben állunk, hátradőlve, egyenes törzssel. Karok vállszélességben, kézben egy-egy markolat, lábak csípőszéles terpeszben.

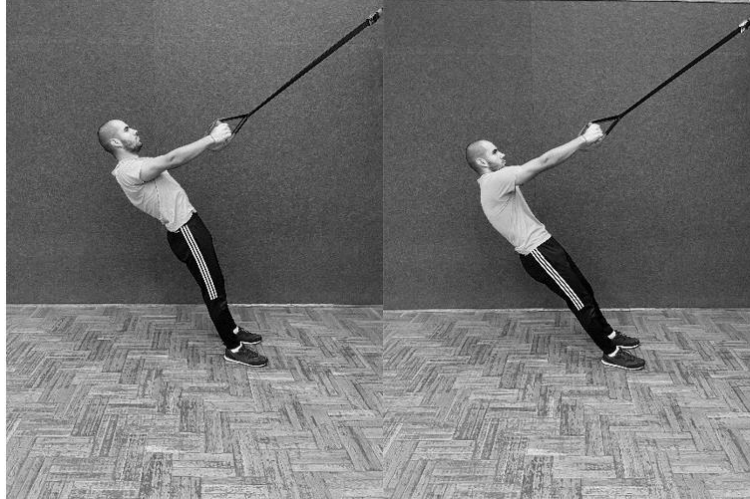
A felsőtest húzó mozdulataért felelős izomcsoportok a vállövi hátrahúzó, vállövi hátraforgató, vállízületi feszítő, vállízületi távolító, kart kifelé forgató, könyökízületi hajlító. Összetett gyakorlatok révén, több funkció jelenik meg egy-egy mozdulatnál.

## Kezdő gyakorlatok

### Lapockaközelítés 45°-ban

32. ábra

Lapockaközelítés 45°-ban (saját készítés)



**Cél:** Lapocka zárás megtanítása.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test 45°-ot zár be a talajjal.

**Mozdulat:** Lapocka közelítés és távolítás nyújtott karral (32. ábra).

**Célizmok:** rombuszizmok, trapézizom.

**Miért?** A húzó gyakorlatok előtt fontos megtanulni a lapocka zárást, mert minden húzó gyakorlatot így kell befejezni.

## Invertált evezés

Az evező mozdulatnál a kar testhez viszonyított pozíciója meghatározza, hogy a hátizmok közül melyik dolgozik jobban.

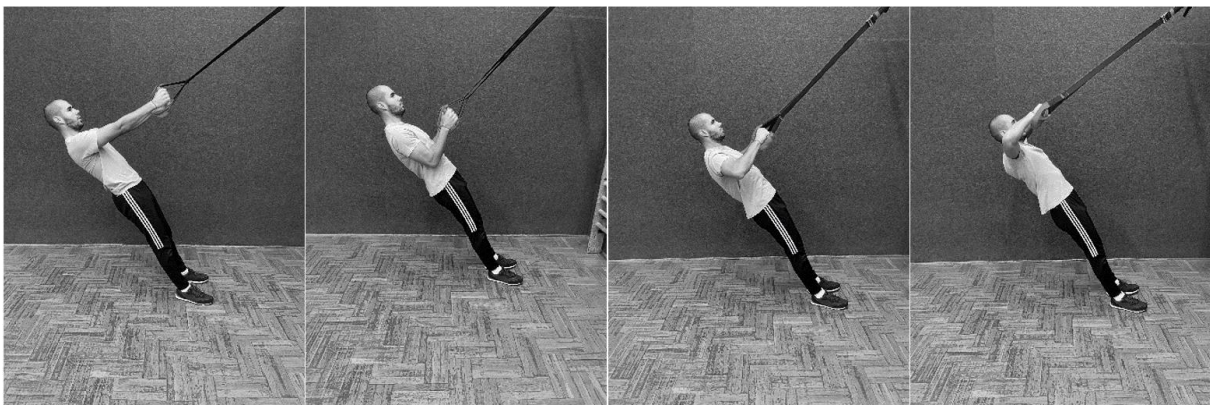
1. Ha a test mellett van a kezünk, tehát a kar és a test  $0^\circ$ -ot zár be egymással, akkor a széles hátizom végzi a munka nagy részét. Ebben az esetben érdemes neutrális csuklópályát használni, de a szupinált fogás is megfelelő (ebben az karhajlító izmok kissé többet dolgoznak).
2. Ha könyök nincs hozzátámasztva a testhez, kissé meg van emelve  $45^\circ$ -nál a deltaizom hátsó része a legaktívabb a mozdulat során. Ebben az esetben a legoptimálisabb a neutrális fogásmód.
3. Ha a könyök és a váll egy vonalban van, tehát  $90^\circ$ -os a test és a kar által bezárt szög, akkor a trapézizom a fő mozgató. Ahhoz, hogy a könyökünket fel tudjuk emelni a váll vonalába pronált fogásmódot kell alkalmazni.

Mindhárom pozícióban dolgozik a fent megemlített összes izom. Gyógytestnevelés órán nincs szükség arra, hogy ilyen részletesen meghatározzuk, hogy melyik izmot szeretnénk terhelni. Abból a szempontból viszont érdemes változtatni a könyök helyzetét, hogy változtassuk az egyes izmokra ható terhelés-pihenés arányát.

Az első végrehajtásoknál még nem, de később törekedni kell arra, hogy a gyakorlatok során a könyökben minél kisebb hajlítás legyen. Ez úgy érhető el, hogy a könyökünket szeretnénk hátrahúzni.

### 33. ábra

*Invertált evezés, különböző könyökmagassággal (saját készítés)*



**Cél:** Hát izmainak fejlesztése.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulópályázat:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradólva, a test  $45^\circ$ -ot zár be a talajjal.

**Mozdulat:** Test felhúzása a markolatig. A lapockazárás megtanulása érdekében lehet előbb lapockát zárni és utána elkezdni a húzó gyakorlatot, de fontos, hogy később ez a két mozdulat egyszerre menjen végbe (33. ábra). A gyakorlat nehezíthető az egyik láb felemelésével.

**Célizmok:** Könyök magasságától függően más mértékben dolgozik: széles hátizom, deltaizom hátsó része, trapézizom; azonos mértékben: rombuszizmok.

**Miért?** Fontos megtanulni, hogy a gerinc neutrális helyzetét, hogy tudjuk felvenni. Ezt minden húzó, toló és lábgyakorlatnál tudni kell. Ebben a szögben megtanulható a vízszintes húzó mozdulat relatív kis ellenállással.



## Kifelé rotálás

34. ábra

*Kifelé rotálás (saját készítés)*



**Cél:** Rotátorköpeny erősítése, kar kifelé forgatása.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test kb. 60°-ot zár be a talajjal. Felkarok a test mellett, könyökök 90°-ban hajlítva.

**Mozdulat:** Váll kifelé rotálása az egyenes törzs megtartása mellett. Olyan, mintha a két markolatot távolítanánk egymástól testhez szorított könyökkel. Lapockák stabil helyzetben, nem mozognak (34. ábra).

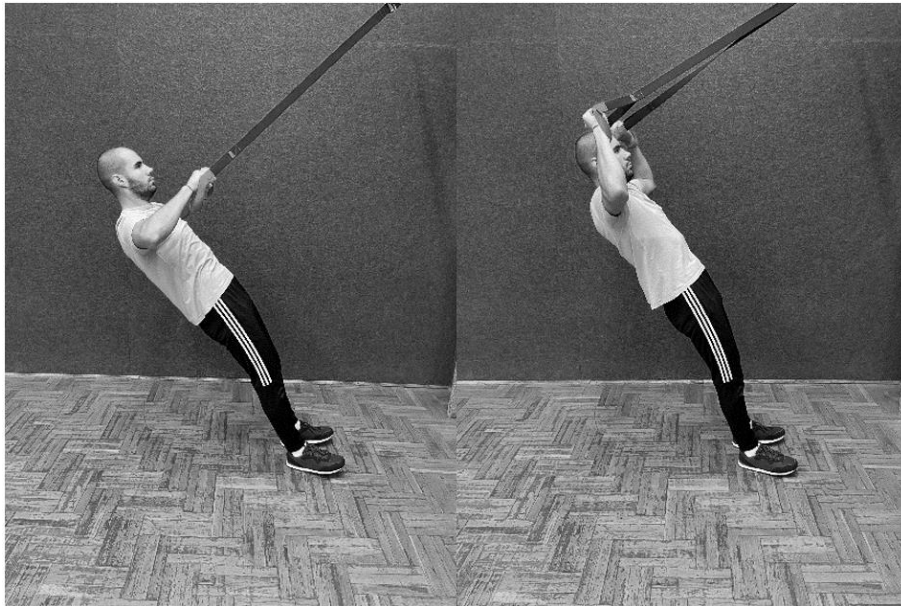
**Célizmok:** Az elsődleges mozgató a tövis alatti izom, másodlagos a kis görgeteg és a delta izom hátsó része.

**Miért?** Sok felsőtestet érintő elváltozásnál a felkar befelé rotációja is jelen van. Az ülő életmód miatt ez ma már mindenkinél így van. Ezzel a gyakorlattal vissza tudjuk állítani a váll helyes pozícióját és megelőzhetünk/megszüntethetünk vállfájdalmakat.

## Felfelé rotálás

35. ábra

*Felfelé rotálás (saját készítés)*



Cél: Rotátorköpeny erősítése, kar kifelé forgatása.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test kb. 60°-ot zár be a talajjal. A felkarok merőlegesek a testre (váll és könyök egyvonalban), könyökök 90°-ban hajlítva.

**Mozdulat:** Váll felfelé rotálása (igazából ez is kifelé rotáció, csak megemelt könyökkel) az egyenes törzs megtartása mellett. A könyök és a vállak végig egy vonalban. Lapockák stabil helyzetben, nem mozognak (35. ábra).

**Célizmok:** Az elsődleges mozgató a tövis alatti izom és a kis görgeteg izom, másodlagos a delta izom hátsó része.

**Miért?** A befelé rotáció megelőzésként, a váll helyes pozíciójának visszaállításáért.

### Gyakorlat kombináció

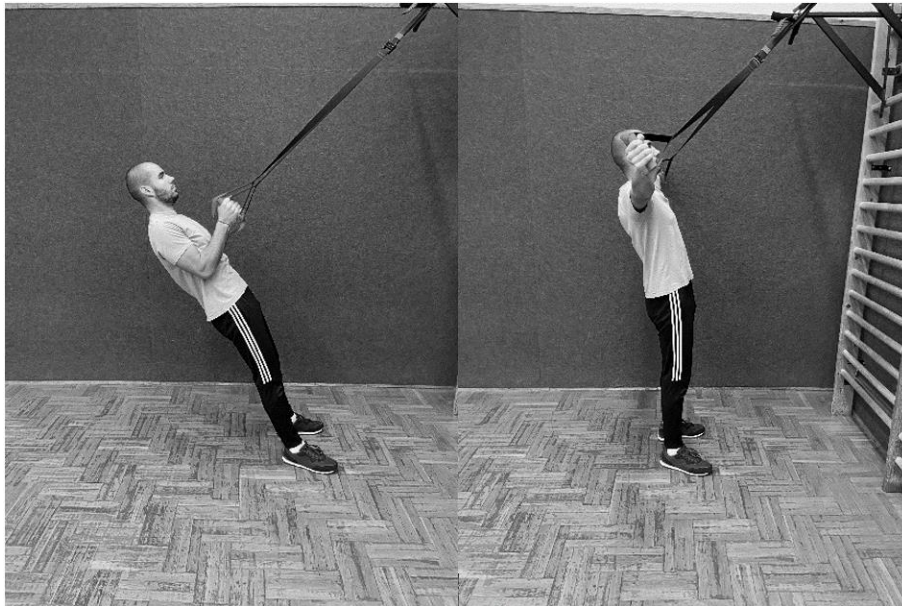
A kifelé rotálás összeköthető az inverz evezéssel szűken tartott felkar (0°) esetében, a felfelé rotálás összeköthető az inverz evezéssel magasan tartott felkar (90°) esetében.

Mindkét gyakorlatnál fontos, hogy olyan dőlési szöget válasszunk, ahol a rotációt csak a vállak mozgásával hajtjuk végre. Az evező gyakorlatban erősebbek vagyunk (kisebb szöget használunk), mint a rotációs gyakorlatokban. Azonban a kettő gyakorlat ötvözésével jobb hatást érhetünk el a hát izmainak megdolgoztatásában.

## T emelés hajlított karból

36. ábra

*T emelés hajlított karból (saját készítés)*



**Cél:** Hát izmainak fejlesztése, rávezetés a T emelésre.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test kb. 60°-ot zár be a talajjal. Felkarok a test mellett, könyökök 90°-ban hajlítva.

**Mozdulat:** Kiinduló pozícióból a kar oldalra emelése. A mozdulat kifelé rotációval kezdődik, innen pedig karnyújtás oldalra (36. ábra).

**Célizmok:** deltaizom hátsó része, trapézizom.

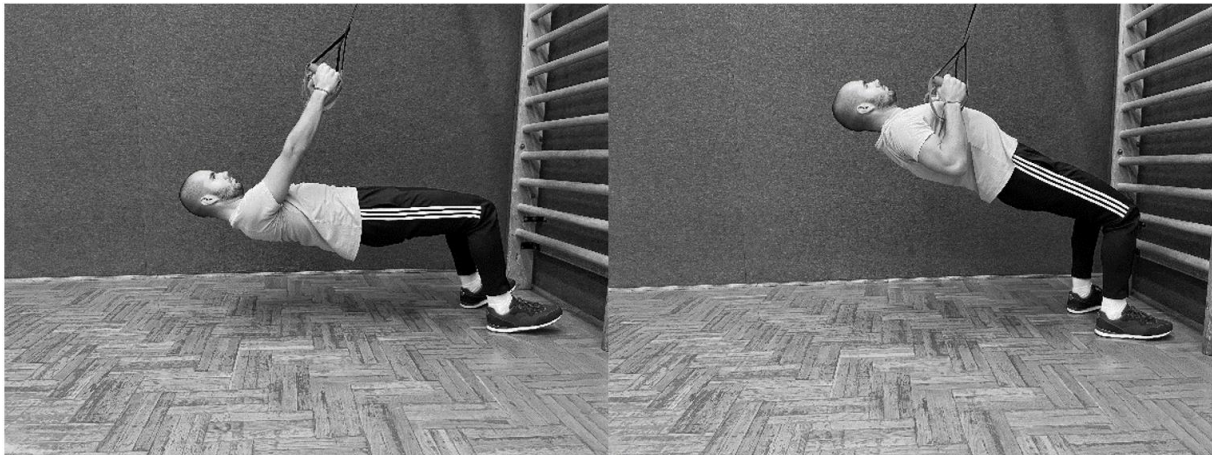
**Miért?** Ha cél a hátizmok erősítése. Rávezető gyakorlat a T emeléshez, ha az még nehéz.

## Középhaladó gyakorlatok

A középhaladó gyakorlatokat csak akkor szabad végrehajtani, ha a kezdő gyakorlatok technikája tökéletes és a 20 ismétlés nem jelent gondot.

### Mély invertált evezés

37. ábra Mély invertált evezés (saját készítés)



**Cél:** Hát izmainak fejlesztése.

**Heveder:** Közép- vagy rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test nagyjából párhuzamos a talajjal, térdek kb. 90°-ban hajlítva. Karok teljesen nyújtva, merőlegesek a talajra.

**Mozdulat:** Test felhúzása a markolatig. A lapocka zárás és a kar hajlítás egyszerre történjen. A könyök helyzete ebben a végrehajtásban is befolyásolja, hogy mely izmok dolgoznak a legaktívabban – mint az invertált evezésnél. (37. ábra) A gyakorlat nehezíthető az egyik láb felemelésével.

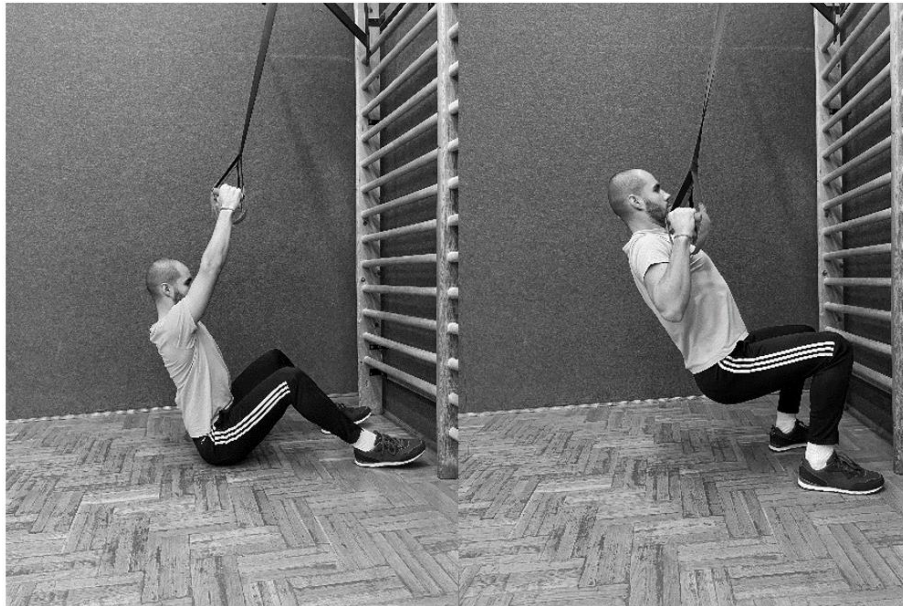
**Célizmok:** Könyök magasságától függően más mértékben dolgozik: széles hátizom, deltaizom hátsó része, trapézizom; azonos mértékben: rombuszizmok.

**Miért?** Hogy fejlesszük a hát erejét. Ebben a gyakorlatban már sokkal nagyobb erő kifejtésre készítjük a hát izmait.

## Húzódzkodás talptámasszal

38. ábra

*Húzódzkodás talptámasszal (saját készítés)*



**Cél:** Hát izmainak fejlesztése.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, ülve, a felsőtest  $80^\circ$ -ot zár be a talajjal, talpak a talajon. Fogásmód pronált vagy semleges.

**Mozdulat:** Test felhúzása a markolatig (38. ábra). Talpak végig maradnak a talajon. A lapockazárás megtanulása érdekében lehet előbb lapockát zárni és utána elkezdni a húzó gyakorlatot, de fontos, hogy később ez a két mozdulat egyszerre menjen végbe.

**Célizmok:** Széles hátizom, deltaizom hátsó része, trapézizom, rombuszizmok.

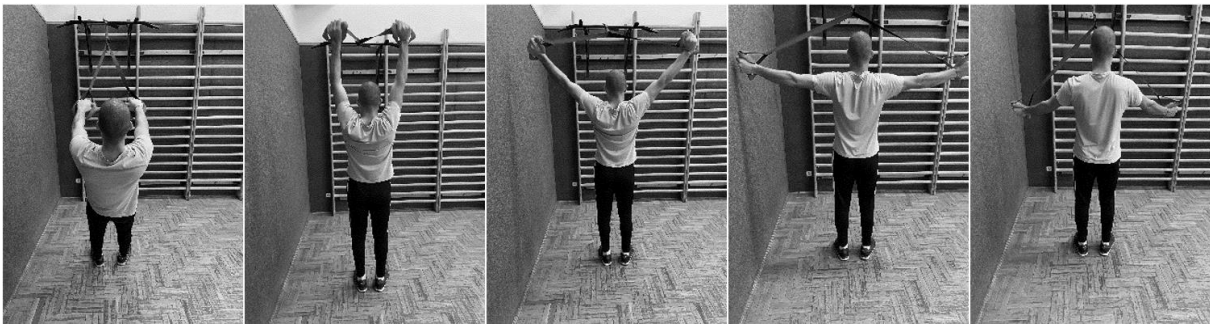
**Miért?** Nagyobb a mozgástartomány, mint az invertált evezésnél. Előkészítő gyakorlat a rúdon húzódzkodáshoz.

## I, Y, T, X emelés

Ezt a négy gyakorlatot egy kalap alá veszem, mert egy ponton különböznek csak egymástól, a karok vég helyzetében. A négy gyakorlatot lehet egymás után felváltva elvégezni, de külön gyakorlatként is tekinthetünk rájuk. A betűk a karok és a test által formált képet jelölik. Az I betű a karok magastartására utal, az Y betű a magastartás és az oldalra vitt karok közötti pozíciót jelöli (rézsutos oldalsó magastartás), a T betű az oldalsó középtartás, az X pedig a mélytartás és az oldalsó középtartás közötti félutat (rézsutos oldalsó mélytartás).

### 39. ábra

*I, Y, T, X emelés (saját készítés)*



**Cél:** A hát felső részén elhelyezkedő izmok erősítése.

**Heveder:** Középhossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test kb. 60°-ot zár be a talajjal. Karok a test előtt enyhén hajlítva. Először előnyös a harántterpeszállás a derék védelme érdekében.

**Mozdulat:** Karok emelése – az enyhén hajlított könyökpozíciót megtartva – I, Y, T vagy X helyzetbe (39. ábra).

**Célizmok:** Rombuszizmok, trapézizom, rotátorköpeny izmai.

**Miért?** A célizmok felelősek a vállak hátrahúzásáért és a kar kifelé forgatásáért.

## Archoz húzás

40. ábra

*Archoz húzás (saját készítés)*



**Cél:** A hát felső részén elhelyezkedő izmok erősítése.

**Heveder:** Középhossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test kb. 60°-ot zár be a talajjal. Karok a test előtt enyhén hajlítva. Először előnyös a harántterpeszállás a derék védelme érdekében.

**Mozdulat:** Karok emelése a könyökök hajlításával a fej mellé (40. ábra).

**Célizmok:** Rombuszizmok, trapézizom, rotátorköpeny izmai.

**Miért?** A célizmok felelősek a vállak hátrahúzásáért és a kar kifelé forgatásáért.

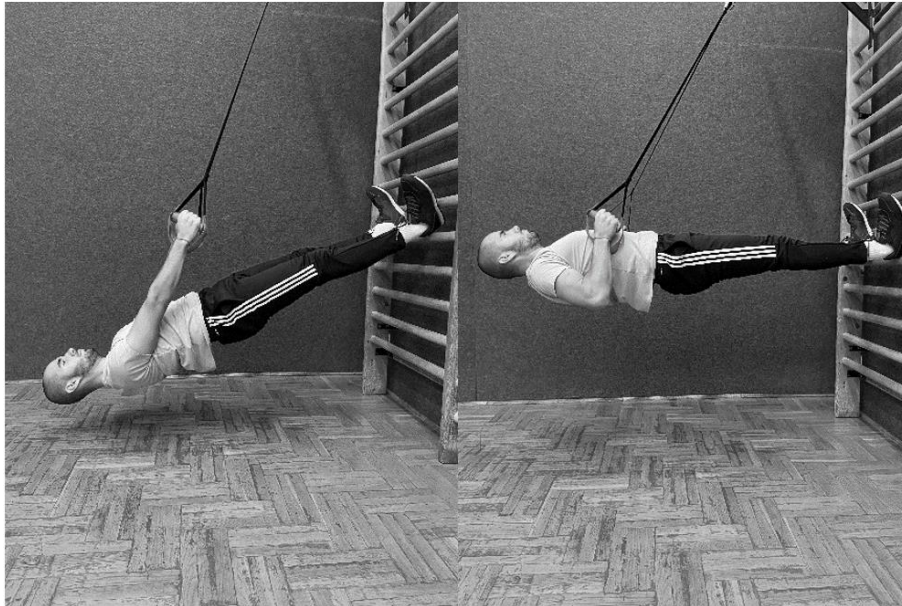
## Haladó gyakorlatok

A haladó gyakorlatokat csak akkor szabad végrehajtani, ha a középhaladó gyakorlatok technikája tökéletes és a 20 ismétlés nem jelent gondot.

## Negatív invertált evezés

41. ábra

*Negatív invertált evezés (saját készítés)*



**Cél:** Hát izmainak fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve. A láb olyan magasságban, mint a karok (zsámolyon, dobozon, bordásfalon, falon). Karok nyújtva a test előtt.

**Mozdulat:** Test felhúzása a markolatig (41. ábra). A lapockazárás és a karhajlítás egyszerre történjen. A könyök helyzete ebben a végrehajtásban is befolyásolja, hogy mely izmok dolgoznak a legaktívabban – mint az invertált evezésnél. A gyakorlat nehezíthető az egyik láb felemelésével.

**Célizmok:** Könyök magasságától függően más mértékben dolgozik: széles hátizom, deltaizom hátsó része, trapézizom; azonos mértékben: rombuszizmok.

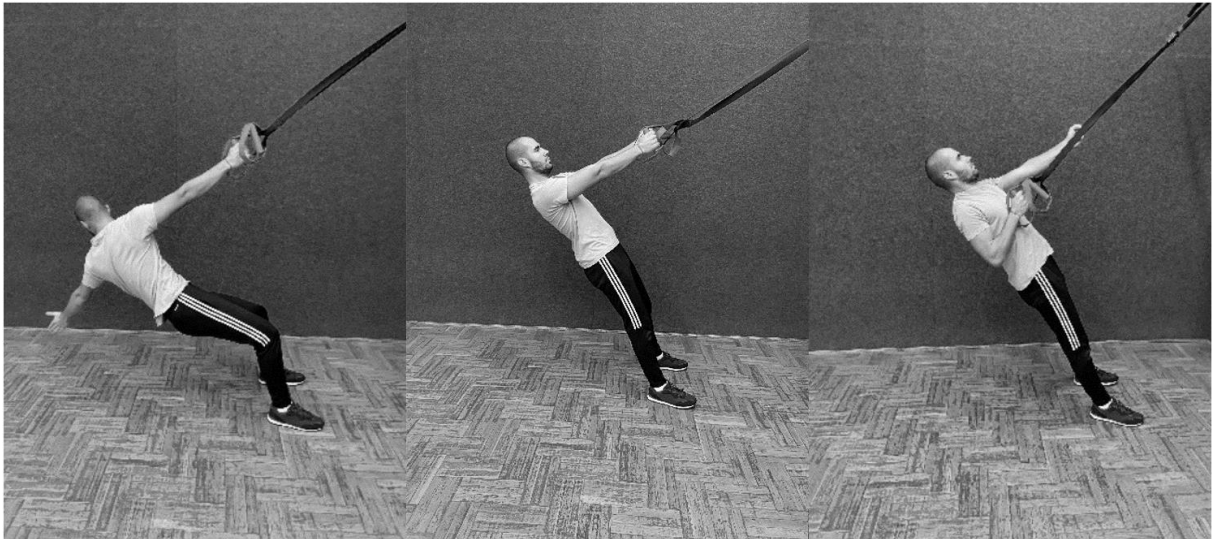
**Miért?** Hogy fejlesszük a hát erejét. Ebben a gyakorlatban még nagyobb erő kifejtésre készítjük a hát izmait.



## Egykezes invertált evezés

42. ábra

*Egykezes invertált evezés (saját készítés)*



**Cél:** A hát izmainak fejlesztése a törzs rotációjának megakadályozása mellett.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test 45°-ot zár be a talajjal, markolat fogása egy karral.

**Mozdulat:**

**1. variáció:** Test felhúzása a markolatig, a törzs elfordulása nélkül. A gyakorlat nehezíthető az egyik láb felemelésével (42. ábra 2. és 3. kép).

**2. variáció:** Test felhúzása a markolatig, majd karnyújtás közben törzsfordítással hátra (42. ábra).

**Célizmok:** Könyök magasságától függően más mértékben dolgozik: széles hátizom, deltaizom hátsó része, trapézizom; azonos mértékben: rombuszizmok.

**Miért?** Az egykezes húzóerő növelése, antirotáció fejlesztése.

## Fél T emelés

43. ábra

*Fél T emelés (saját készítés)*



**Cél:** A hát felső részén elhelyezkedő izmok erősítése.

**Heveder:** Középhossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hátradőlve, a test kb. 60°-ot zár be a talajjal. Karok a test előtt enyhén hajlítva. Először előnyös a harántterpeszállás a derék védelme érdekében.

**Mozdulat:** Egyik kar 90°-os ezevést végez, másik kar T emelést (43. ábra). Következő ismétlésnél csere.

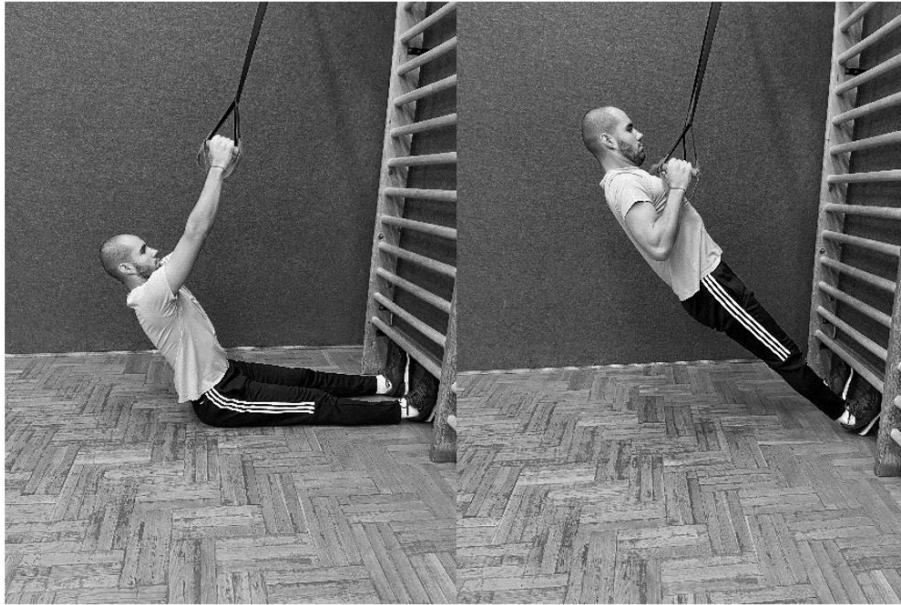
**Célizmok:** Rombuszizmok, trapézizom, rotátorköpeny izmai.

**Miért?** A célizmok felelősek a vállak hátrahúzásáért és a kar kifelé forgatásáért. A feladat fejleszti a koordinációt is, mivel a karok egymás után más mozgásokat végeznek.

## Húzódzkodás nyújtott lábbal

44. ábra

*Húzódzkodás nyújtott lábbal (saját készítés)*



**Cél:** Hát izmainak fejlesztése.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, ülve, a felsőtest 80°-ot zár be a talajjal, lábak a talajon. Fogásmód pronált vagy semleges.

**Mozdulat:** Test felhúzása a markolatig (44. ábra). Csak a sarok marad a talajon.

**Célizmok:** Széles hátizom, deltaizom hátsó része, trapézizom, rombuszizmok.

**Miért?** Nagyobb része a testsúlynak a karokon. Előkészítő gyakorlat a rúdon húzódzkodáshoz.

## Felsőtest nyújtó gyakorlatok

### Mellizomnyújtás

45. ábra

*Mellizomnyújtás, karok két pozícióban (saját készítés)*



Az eszköz kiváló a mellizom nyújtására, egyénre szabottan lehet végezni, attól függően, hogy mennyire dőlünk előre.

Nyújtási pozíció: Háttal a felfüggesztési pontnak, harántterpesz állásban. Karok kettő pozícióban is lehetnek ennél a gyakorlatnál. Lehetnek oldalt a test mellett (T), vagy vihetjük egy kicsit feljebb is (Y) (45. ábra). A lényeges mozdulat a lapockák zárása és leszorítása.

## **Elülső deltaizom és karhajlító izmok nyújtása**

46. ábra:

*Elülső deltaizom és karhajlító izmok nyújtása (saját készítés)*



Az előző gyakorlaton minimálisan változtatva lenyújthatjuk a deltaizmot és a karhajlító izmokat.

Nyújtási pozíció: Háttal a felfüggesztési pontnak harántterpeszben. Karok a test mögött (minél távolabb a testtől), nagyjából vállszélességben (38. ábra). Kritikus mozdulat a lapockazárás itt is.

## **Széles hátizom nyújtása**

47. ábra

*Széles hátizom nyújtása (saját készítés)*



Nyújtási pozíció: Szemben a felfüggesztési ponttal, 70-80°-os törzshajlítás helyzetében. Karok a fej mellett nyújtva. Ebben a pozícióban kell a csípő hátratólásával megnyújtani a széles hátizmot (47. ábra). A háti gerincszakasz legyen hajlítva. Olyan érzés, mintha el akarnánk húzni hátra a hevedert.

## Hátulsó deltaizom nyújtása

48. ábra

*Hátulsó deltaizom nyújtása (saját készítés)*



Ez a gyakorlat már nem kétkezes nyújtó gyakorlat, egyszerre csak egy oldalt tudunk nyújtani. Nyújtási pozíció: Háttal a felfüggesztési pontnak, egyik kar nyújtva a test előtt fogja a markolatot. Ebben a pozícióban kell előre dőlni, a kart a mellkashoz szorítva (48. ábra).

## Alsótest gyakorlatok

Az alsótest gyakorlatok alkalmazhatóak erő vagy állóképesség fejlesztésére, illetve rehabilitációként is végezhetőek. A felfüggeszhető edzőheveder segítségével terhelést vehetünk le a lábokról.

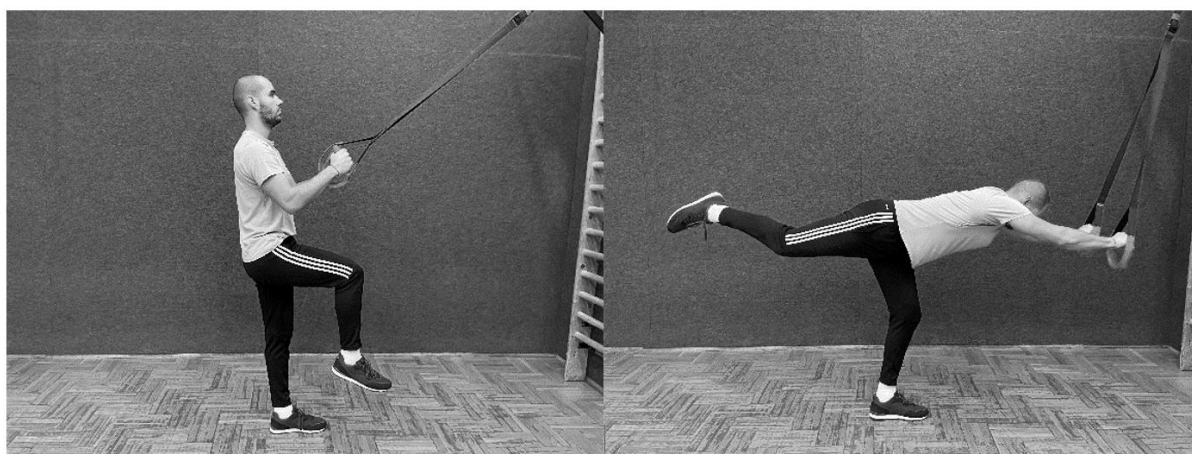
### Kezdő gyakorlatok

A kezdő gyakorlatok célja az erő fejlesztése a térd és a csípő körüli izmokban. A gyakorlatok egy részében nincs teljes mozgástartományban végzett mozgás, a cél a stabilizálás.

#### Egylábás román felhúzás

50. ábra

*Egylábás román felhúzás (saját készítés)*



**Cél:** Egyensúlyfejlesztés, térdstabilizálás, csípőfeszítő izmok erősítése.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, egy lábon, karok a test előtt nyújtva. A szabad láb térdben és csípőben hajlítva a test előtt.

**Mozdulat:** Csípőhajlítás, közben lábnyújtás hátra, majd vissza kiindulóhelyzetbe (50. ábra). A tornából ismert mellső mérlegálláshoz hasonlít a mozgás. Azt kell elképzelni, hogy az előredőlt helyzetben a fent lévő lábuknál és karjainknál fogva széthúznának minket. Fontos kritérium, hogy a támaszláb térdé stabil és nem eshet be a testvonal felé.

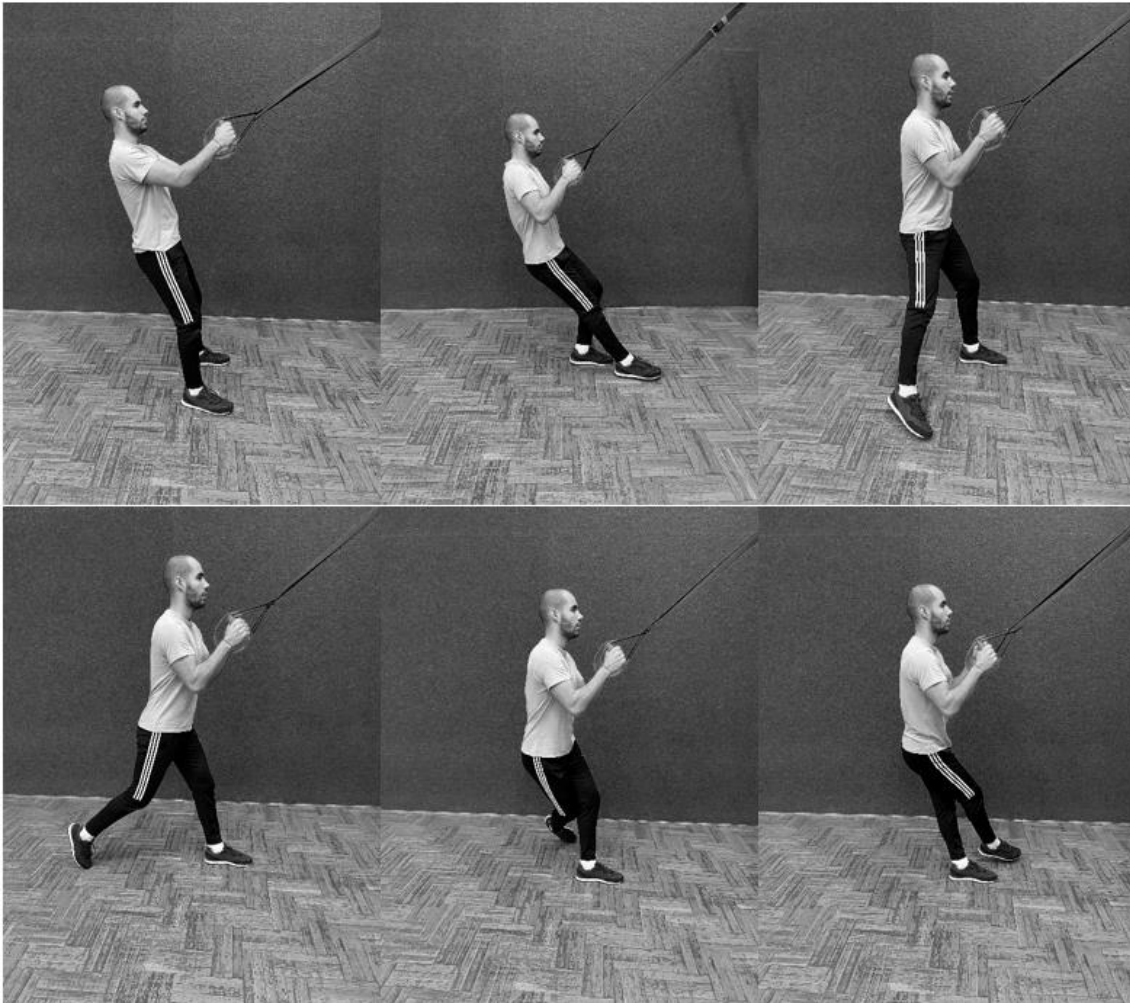
**Célizmok:** Négyfejű combizom, csípőfeszítők.

**Miért?** A térd stabilizálására egy újabb gyakorlat. A nagyobb mozgások miatt, itt már jobban dolgoznak a csípő körüli izmok. A csípő hajlítás és feszítés megtanítja, hogyan használjuk a nagy farizmot.

## Óramutató kilépés

49. ábra

*Óramutató kilépés (saját készítés)*



**Cél:** Egyensúly fejlesztés, térdstabilizálás.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, hajlított könyökkel, vállszéles terpeszben.

**Mozdulat:** Támaszkodó láb behajlítása térdben enyhén. Szabad láb előrenyújtása 1 óra irányába, majd vissza a támaszláb mellé. Szabad láb előrenyújtása 2 óra irányába, majd vissza a támaszláb mellé... így tovább, míg az óramutató összes számát kipipáltuk. A 9 óra támaszláb előtt és mögött is elvégezhető, ettől nagyobb szám csak a támaszláb előtt. Fontos kritérium, hogy a támaszláb térdé stabil és nem eshet be a testvonal felé (49. ábra).

**Célizmok:** Négyfejű combizom.

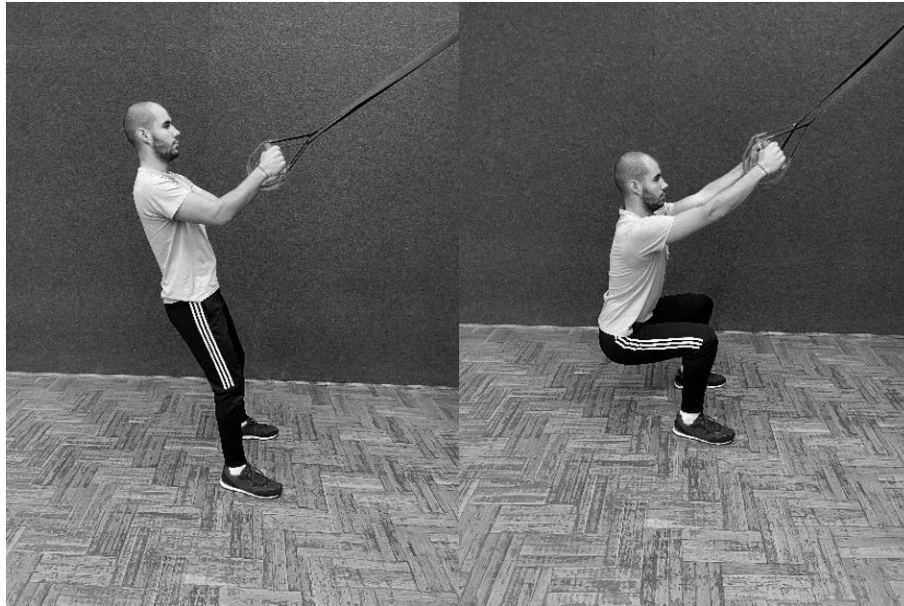
**Miért?** Térdbantalmak esetén a négyfejű combizom erősítése, térd elváltozásokban (X-láb) a helyes térdpozíció megtanítása.



## Guggolás

51. ábra

Guggolás (saját készítés)



**Cél:** Boka és csípőmobilitás fejlesztése, comb- és csípőfeszítő izmok erősítése.

**Heveder:** Középhossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, csípőszélesnél szélesebb terpeszállás. Lábfejek enyhén kifelé néznek.

**Mozdulat:** Guggolás 90°-os térdhajlításig (51. ábra). Gerinc neutrális, közel függőleges helyzetben. Talpak végig a talajon. Fokozottan figyelni kell, hogy a térd ne menjen a lábujjak elé.

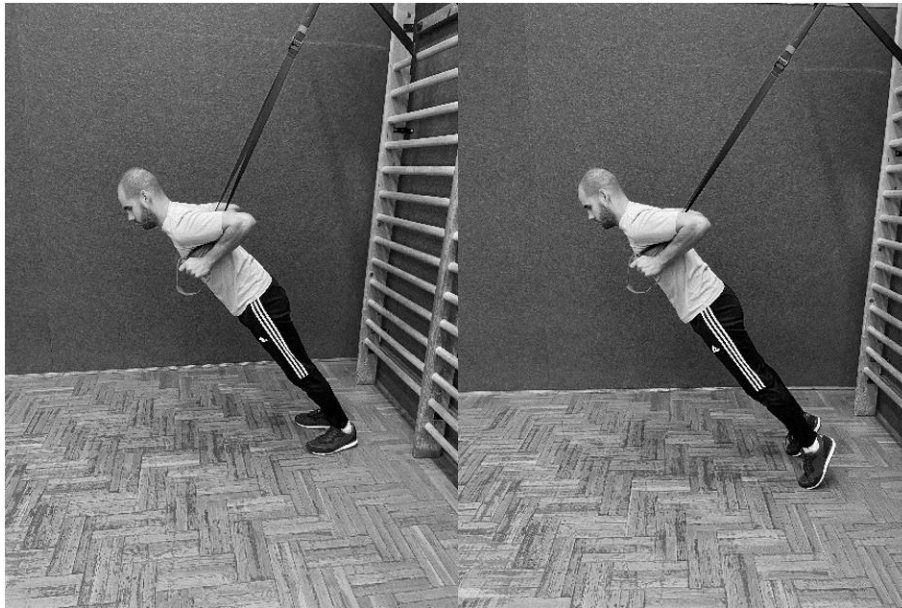
**Célizmok:** Négyfejű combizom, nagy farizom.

**Miért?** A markolat fogásával kettő tényező változik a normál, saját testsúlyos guggoláshoz képest. Kevesebb súly van a lábakon így könnyebb a gyakorlat, így térdproblémások is el tudják végezni. A markolat fogásával a gerinc függőlegesebben tartható a szabad guggoláshoz képest.

## Vádliemelés – előredőlve

52. ábra

*Vádliemelés előredőlve (saját készítés)*



**Cél:** A boka mobilizálása és a lábszár fesztítő izmok erősítése.

**Heveder:** Rövid- vagy középszár.

**Kiindulóhelyzet:** Háttal a felfüggesztési pontnak, előredőlve, hajlított karokkal.

**Mozdulat:** Lábujjhegyre emelkedés, majd ereszkedés vissza talpra (52. ábra).

**Célizmok:** Lábszár fesztítő izmok.

**Miért?** A kiindulóhelyzetben már megtörténik a boka nyújtása. Az előredőlt helyzet könnyít a feladat végrehajtásán a függőleges állásban végzett gyakorlathoz képest.

## Csípőemelés

53. ábra

*Csípőemelés hanyattfekve (saját készítés)*



**Cél:** Csípőfeszítők erősítése, ágyéki gerincszakasz stabilizálása.

**Heveder:** Lábszárközép.

**Kiindulóhelyzet:** Hanyattfekvés, lábak a kengyelben, karok a test mellett kb. 45°-ban.

**Mozdulat:** Csípőemelés, majd csípő leengedése a talajra (53. ábra). A gyakorlatot folyamatos hasizmok megfeszítése mellett szabad csak végezni, ágyéki lordózis nem jelenhet meg.

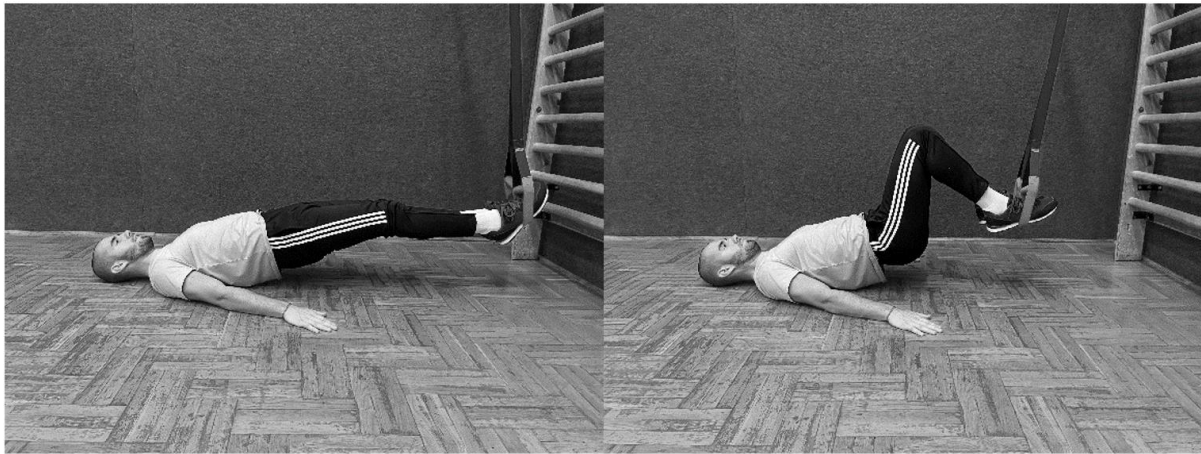
**Célizmok:** Csípőfeszítő izmok.

**Miért?** A gyakorlat fejleszti az egyensúlyt és a teljes testes stabilizálást. Erősíti a megnyúlt csípőfeszítő izmokat.

## Combhajlítás fekve

54. ábra

Combhajlítás hanyattfekve (saját készítés)



**Cél:** Combhajlítók és csípőfeszítők erősítése, ágyéki gerincszakasz stabilizálása.

**Heveder:** Lábszárközép.

**Kiindulóhelyzet:** Hanyattfekvés, lábak a kengyelben, karok a test mellett kb. 45°-ban. Csípő elemelve a talajtól.

**Mozdulat:** Felemelt csípő mellett térdhajlítás, majd térdnyújtás (54. ábra). A gyakorlatot folyamatos hasizmok megfeszítése mellett szabad csak végezni, ágyéki lordózis nem jelenhet meg.

**Célizmok:** Combhajlító izmok, csípőfeszítő izmok.

**Miért?** A gyakorlat fejleszti az egyensúlyt és a teljes testes stabilizálást. Erősíti az általában gyenge, de biztosan keveset használt combhajlítókat.

### Haladó gyakorlatok

A haladó gyakorlatokat csak akkor szabad végrehajtani, ha a kezdő gyakorlatok technikája tökéletes és a 20 ismétlés nem jelent gondot.

## Kitörés hátra

55. ábra

*Kitörés hátra (saját készítés)*



**Cél:** Csípő mobilizálás és stabilizálás, térdstabilizálás.

**Heveder:** Teljes- vagy középhossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, csípőszéles terpeszállásban.

**Mozdulat:** Kilépéssel hátra súlypontcsökkentés úgy, hogy a térd ízületekben és a csípőízületben kb. 90° legyen (55. ábra). Fokozottan figyelni kell, hogy a térd ne menjen a lábujjak elé.

**Célizmok:** Négyfejű combizom, nagy farizom.

**Miért?** A gyakorlat fejleszti az egylábú egyensúlyt. A munka nagy részét az elől lévő láb végzi, így ez már nehezebb gyakorlat a guggolásnál.

## Mély guggolás

56. ábra

*Mély guggolás (saját készítés)*



**Cél:** Boka és csípőmobilitás fejlesztése, comb- és csípőfeszítő izmok erősítése.

**Heveder:** Középhossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, csípőszélességnél szélesebb terpeszállás.

Lábfejek enyhén kifelé néznek.

**Mozdulat:** Guggolás addig, amíg a comb megérinti a vádlit – térd teljes mozgástartománya (56. ábra). Gerinc neutrális, közel függőleges helyzetben. Talpak végig a talajon. Fokozottan figyelni kell, hogy a térd ne menjen a lábujjak elé.

**Célizmok:** Négyfejű combizom, nagy farizom.

**Miért?** Ha nincs térdprobléma, akkor a gyakorlat erősítő és mobilizáló hatású is. A csípőben is nagyobb mozgástartomány jön létre, remekül nyújtja a csípőfeszítő izmokat. Az alsó ponton megállva tovább növelhető a nyújtó hatás.

## Guggolás oldalra

57. ábra

*Guggolás oldalra (saját készítés)*



**Cél:** Boka és csípőmobilitás fejlesztése, térd stabilizálása, combközelítő izmok nyújtása.

**Heveder:** Középhossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, terpeszállás. Lábfejek előre néznek.

**Mozdulat:** Testsúly eltolása az egyik oldalra, ezután térd és csípőhajlítás (57. ábra). A térdhajlítás mértéke 90°. Fokozottan figyelni kell, hogy a térd ne menjen a lábujjak elé.

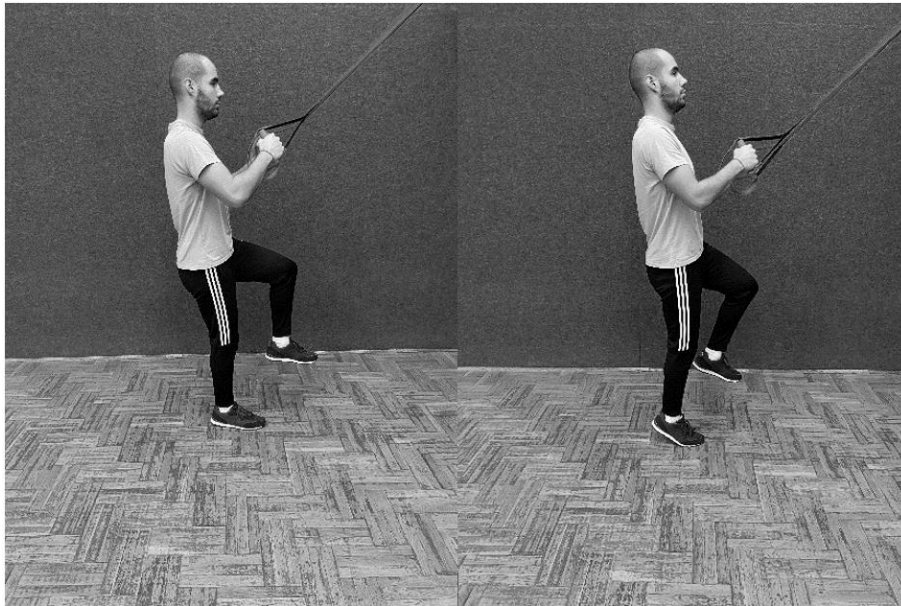
**Célizmok:** Négyfejű combizom.

**Miért?** A gyakorlat fejleszti az egy lábás erő kifejtést, mobilizálja a csípőt és a bokát, emellett remek combközelítő nyújtás is.

## Vádlíemelés egy lábon – függőlegesen

58. ábra

*Vádlíemelés egy lábon – függőlegesen (saját készítés)*



**Cél:** Egyensúly fejlesztése, lábszár fesztítő izmok erősítése.

**Heveder:** Rövidszár.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal egy lábon.

**Mozdulat:** A talajon lévő lábbal lábujjhegyre emelkedés, majd ereszkedés vissza talpra (58. ábra).

**Célizmok:** Lábszár fesztítő izmok.

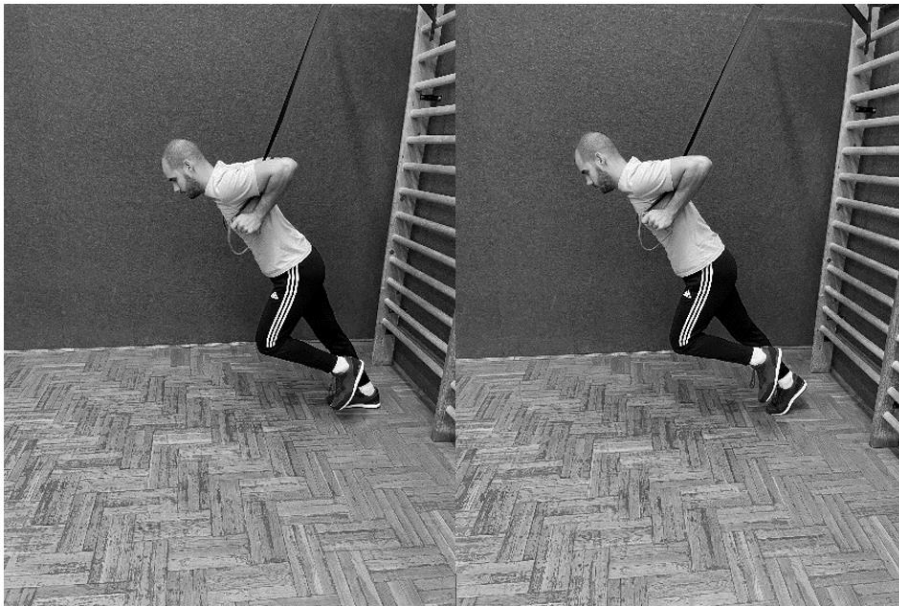
**Miért?** Az egy lábon állás fejleszti az egyensúlyt. A kétlábás alapgyakorlathoz képest nehezebb a gyakorlat, de még nem használjuk ki a teljes mozgástartományt.



## Vádlíemelés egy lábon – előredőlve

59. ábra

*Vádlíemelés egy lábon – függőlegesen (saját készítés)*



**Cél:** A boka mobilizálása és a lábszárfeszítő izmok erősítése, egyensúly fejlesztése.

**Heveder:** Rövid- vagy középszár.

**Kiindulóhelyzet:** Háttal a felfüggesztési pontnak, előredőlve, hajlított karokkal, egy lábon.

**Mozdulat:** A talajon lévő lábbal lábujjhegyre emelkedés, majd ereszkedés vissza talpra (59. ábra).

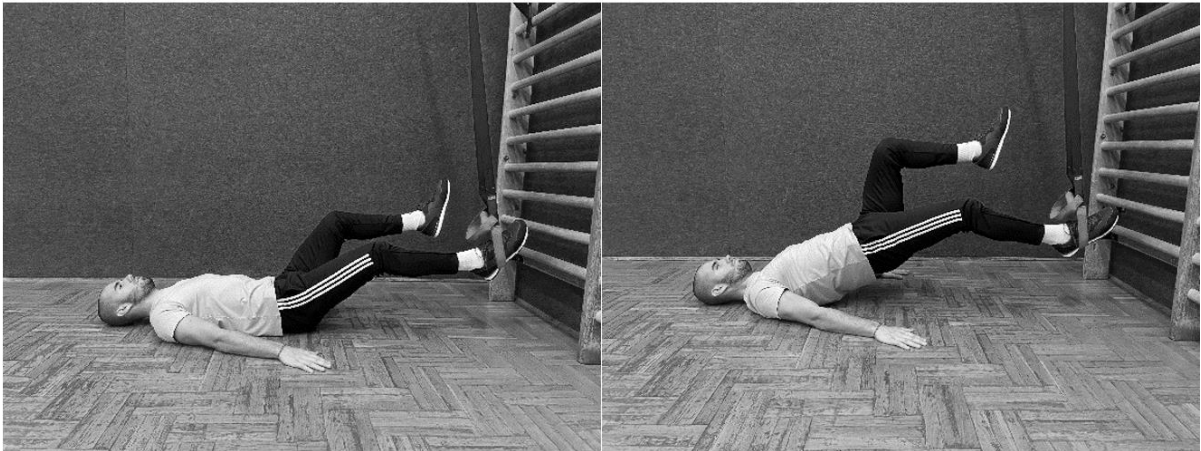
**Célizmok:** Lábszár feszítő izmok.

**Miért?** A kiindulóhelyzetben már megtörténik a boka nyújtása. Az egy lábon állás fejleszti az egyensúlyt. A boka teljes mozgástartományban erősíthető.

## Csípőemelés egy lábbal

60. ábra

*Csípőemelés hanyattfekve egy lábbal (saját készítés)*



**Cél:** Csípőfeszítők erősítése, ágyéki gerincszakasz stabilizálása, antirotáció fejlesztése.

**Heveder:** Lábszárközép.

**Kiindulóhelyzet:** Hanyattfekvés, Egy láb kengyelben, karok a test mellett kb. 45°-ban.

**Mozdulat:** Csípőemelés, majd csípő leengedése a talajra (60. ábra). A szabad láb mozoghat végig a dolgozó láb mellett a levegőben. A gyakorlatot folyamatos hasizmok megfeszítése mellett szabad csak végezni, ágyéki lordózis nem jelenhet meg.

**Célizmok:** Csípőfeszítő izmok.

**Miért?** A gyakorlat fejleszti az egyensúlyt és a teljes testes stabilizálást a törzs elfordulása ellen. Erősíti a megnyúlt csípőfeszítő izmokat.

## Combhajlítás fekve egy lábbal

61. ábra

*Combhajlítás fekve egy lábbal (saját készítés)*



**Cél:** Combhajlítók és csípőfeszítők erősítése, ágyéki gerincszakasz stabilizálása, antirotáció fejlesztése.

**Heveder:** Lábszárközép.

**Kiindulóhelyzet:** Hanyattfekvés, egyik láb a kengyelben, karok a test mellett kb. 45°-ban. Csípő elemelve a talajtól.

**Mozdulat:** Felemelt csípő mellett térdhajlítás, majd térdnyújtás (61. ábra). A szabad láb mozoghat végig a dolgozó láb mellett a levegőben. A gyakorlatot folyamatos hasizmok megfeszítése mellett szabad csak végezni, ágyéki lordózis nem jelenhet meg.

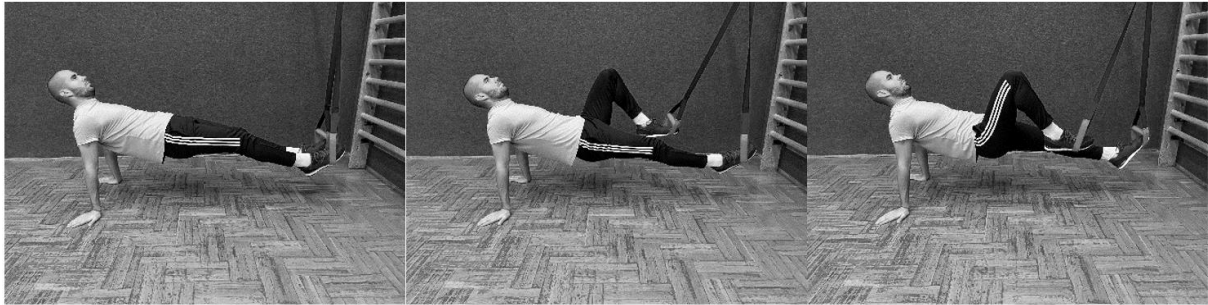
**Célizmok:** Combhajlító izmok, csípőfeszítő izmok.

**Miért?** A gyakorlat fejleszti az egyensúlyt és a teljes testes stabilizálást a törzs elfordulása ellen. Erősíti az általában gyenge, de biztosan keveset használt combhajlítókat.

## Váltott combhajlítás hátsó fekvőtámaszban

62. ábra

*Váltott combhajlítás hátsó fekvőtámaszban (saját készítés)*



**Cél:** Combhajlítók és csípőfeszítők erősítése, ágyéki gerincszakasz és lapocka stabilizálása.

**Heveder:** Térdmagasságban.

**Kiindulóhelyzet:** Hátsó fekvőtámasz, lábak a kengyelben. Lábak a törzs meghosszabbítása.

**Mozdulat:** Felemelt csípő mellett váltott lábbal térdhajlítás, majd térdnyújtás. Ágyéki lordózis nem jelenhet meg (62. ábra).

**Célizmok:** Combhajlító izmok, csípőfeszítő izmok.

**Miért?** A gyakorlat fejleszti az egyensúlyt, stabilizálja az ágyéki gerincszakaszt és a lapockákat, erősíti a karokat.

## Törzs gyakorlatok

A törzsgyakorlatok célja a core izomzat erősítése. A kezdő és a középhaladó gyakorlatok nagy része statikus feladat. Ha kialakult a kellően stabil core izomzat, a test megtanul ellenállni a kompenzációs mozgásoknak. Ezután fejleszthetőek a törzs izmai dinamikus gyakorlatokkal.

### Kezdő gyakorlatok

#### Mellső hídtartás állva

63. ábra

*Mellső hídtartás (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Háttal a felfüggesztési pontnak, előredőlvé, nyújtott karral (63. ábra). A lábak felfüggesztési ponttól való távolabb helyezésével a feladat nehezíthető.

**Mozdulat:** Statikus pozíció. Hasizmok, combfeszítő izmok megfeszítése, lapockák össze- és lehúzva.

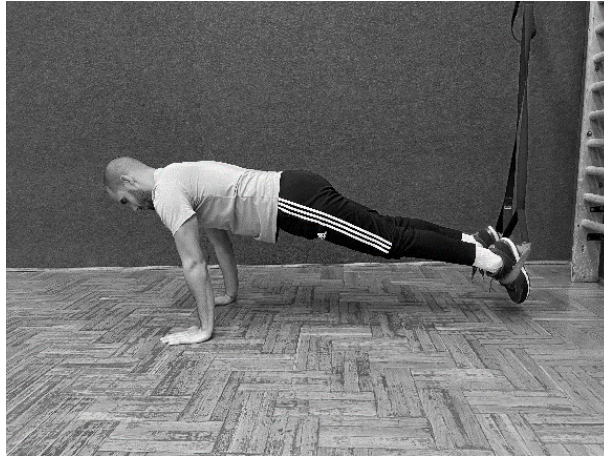
**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A súlypont nagy része a lábakra esik. Ezzel a gyakorlattal megtanítható a gerinc egyenesen tartása.

## **Mellső fekvőtámasz**

64. ábra

*Mellső fekvőtámasz (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben (60. ábra).

**Mozdulat:** Statikus pozíció. Hasizmok, combfeszítő izmok megfeszítése, lapockák össze- és lehúzva.

**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** Az antiextenzió (ellenállás a hajlításnak) megtanulásának következő lépcsője. Nagyobb erő kifejtés szükséges, mint a mellső hídtartásban, mivel a test közelebb került a vízszintes helyzethez.

## Mellső hídtartás könyöktámasszal (plank)

65. ábra

*Mellső plank (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Alkartámasz, lábak a kengyelben (65. ábra).

**Mozdulat:** Statikus pozíció. Hasizmok megfeszítése (mintha egy gyomrosra készülnénk), lapockák lehúzva.

**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** Nagyobb erő kifejtés szükséges, mint a mellső fekvőtámaszban, mivel a test közelebb került a vízszintes helyzethez. Az alkartámasz miatt a váll stabilizálás nagyobb szerepet kap.

## Hídtartás hanyattfekve

66. ábra

*Hídtartás hanyattfekve (saját készítés)*



**Cél:** A csípő és a törzs stabilizálása.

**Heveder:** Teljes hossz.

**Kiindulóhelyzet:** Hanyattfekvés, lábak a kengyelben, karok a test mellett kb. 45°-ban. Csípő elemelve a talajtól (66. ábra).

**Mozdulat:** Statikus pozíció. Farizmok megfeszítése. Nehezíthető a gyakorlat enyhe csípőemeléssel és csípőleengedéssel – mozgástartomány kicsi.

**Célizmok:** Csípőfeszítő izmok, gerincfeszítő izmok.

**Miért?** A törzs hátulsó részén elhelyezkedő izmok erősítése ugyanúgy fontos, mint a test elején elhelyezkedőek. Kiváló kezdés a far és combhajlító izmok erősítéséhez.



## Középhaladó gyakorlatok

A középhaladó gyakorlatokat csak akkor szabad végrehajtani, ha a kezdő gyakorlatok technikája tökéletes és a 20 ismétlés nem jelent gondot.

### Mellső fekvőtámasz egy lábbal

67. ábra

*Mellső fekvőtámasz egy lábon (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése, a neutrális gerinc megtanítása változó körülmények között.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, egyik láb a kengyelben, másik mellette (67. ábra).

**Mozdulat:** Statikus pozíció. Hasizmok, combfeszítő izmok megfeszítése, lapockák lehúzva.

**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** Az antiextenzió mellett ez a gyakorlat az antirotáció fejlesztésére is hasznos.

## **Oldalsó hídtartás könyöktámasszal (plank)**

68. ábra

*Oldalsó plank (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Oldalsó plank, lábak a kengyelben (68. ábra).

**Mozdulat:** Statikus pozíció. Hasizmok megfeszítése a medence megtartásához.

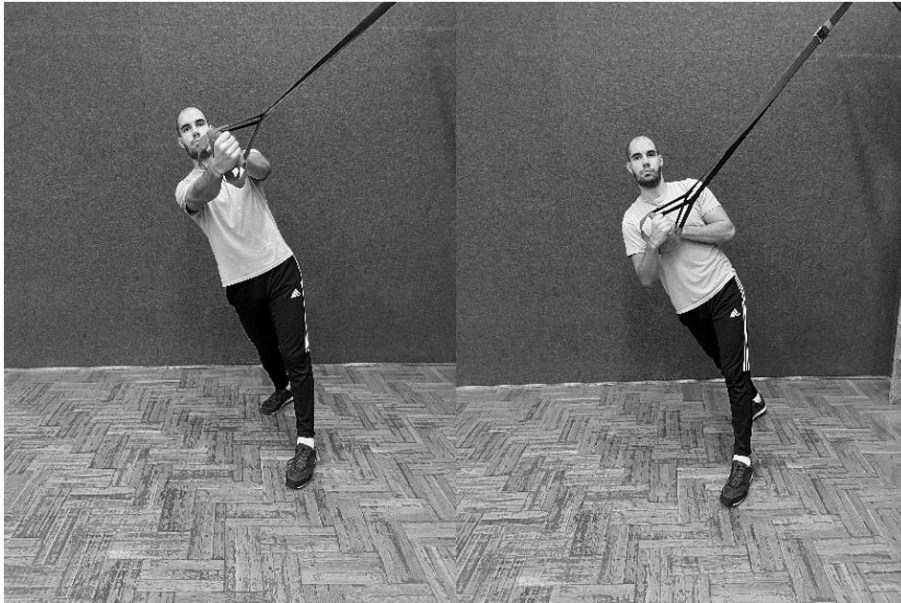
**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A core izmok 3 funkciójának – antilateralflexio – fejlesztésére kiváló gyakorlat. A hasizmok egyoldalú megfeszítése kell ahhoz, hogy a gerinc egyenes maradjon, emiatt nem kezdő gyakorlat.

## Antirotáció nyomás

69. ábra

*Antirotációs nyomás (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése, a neutrális gerinc megtanítása változó körülmények között.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Szemben a felfüggesztési ponttal, oldalra dőlve, hajlított karokkal. Törzs egyenes.

**Mozdulat:** Karnyújtás, majd -hajlítás (69. ábra).

**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A gerinc stabilan tartása nehezebb, ha a test többi része mozgásban van. A tökéletes végrehajtás, ha a karok mozgása ellenére a törzs helyzete nem változik.

## Hegymászás

70. ábra

Hegymászás *(saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése, a neutrális gerinc megtanítása változó körülmények között.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Folyamatos térdfelhúzás váltott lábbal (70. ábra). A hasfal végig feszes, lordózis nem alakulhat ki.

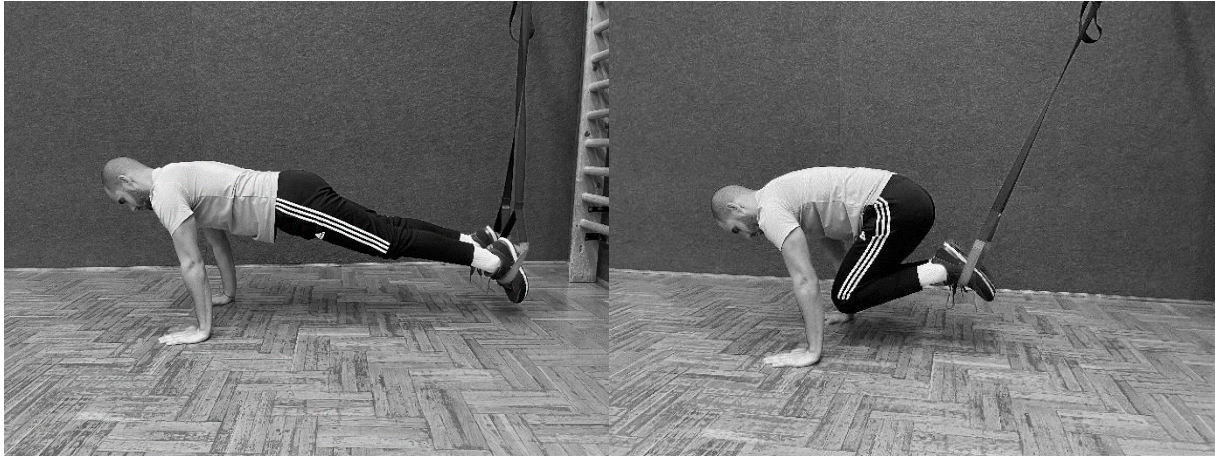
**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A lábak helyzetének folyamatos változása ellenére a törzs stabilan tartásának képessége fejleszthető ezzel a gyakorlattal.

## Térdfelhúzás

71. ábra

*Térdfelhúzás (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése, a neutrális gerinc megtanítása változó körülmények között.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Folyamatos térdfelhúzás páros lábbal (71. ábra). A hasfal végig feszes, lordózis nem alakulhat ki.

**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A gyakorlat hatásos a core izmok állóképességének fejlesztése.

## Térdfelhúzás oldalra

72. ábra

*Térdfelhúzás oldalra (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése, a neutrális gerinc megtanítása változó körülmények között.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Folyamatos térdfelhúzás oldalra páros lábbal (72. ábra). A hasfal végig feszes, lordózis nem alakulhat ki.

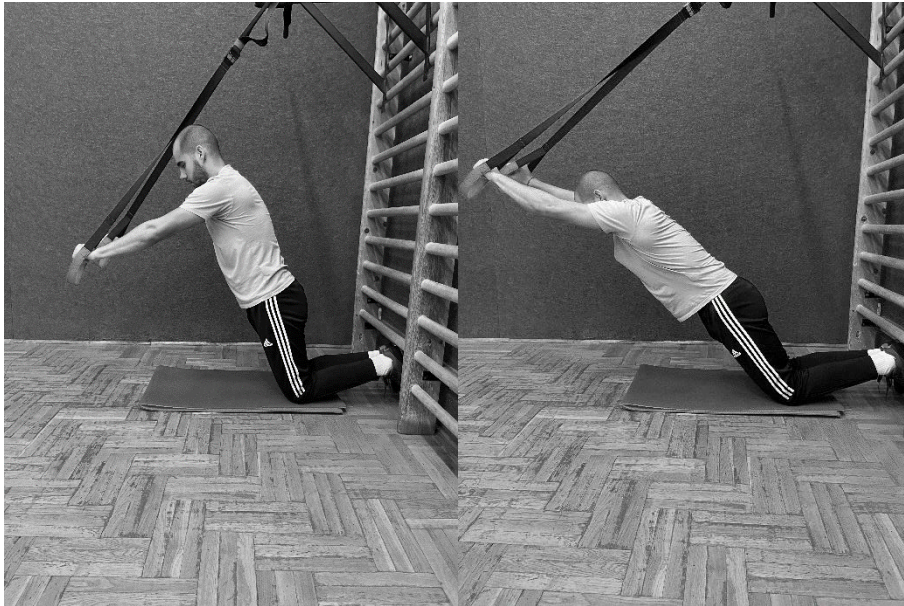
**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A gyakorlat hatásos a core izmok állóképességének fejlesztése. Egyoldalú hasgyakorlat, emiatt fontos a páros lábú térdfelhúzás gyakorlat elsajátítása.

## Kigördülés térdelve

73. ábra

*Kigördülés térdelve (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Térdelés a felfüggesztési pont alatt.

**Mozdulat:** Hasizmok és csípőfeszítő izmok folyamatos megfeszítése mellett előredőlés – karemeléssel magastartásba –, addig amíg a törzs egyenes, ezután emelkedés vissza kiindulóhelyzetbe (73. ábra).

**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A térdelés miatt az erőkar még relatív rövid, de már nagyobb kihívás egy statikus plank pozícióhoz képest.

## Haladó gyakorlatok

A haladó gyakorlatokat csak akkor szabad végrehajtani, ha a középhaladó gyakorlatok technikája tökéletes és a 20 ismétlés nem jelent gondot.

### Oldalsó fekvőtámasz

74. ábra

*Oldalsó fekvőtámasz (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának, a kar erejének fejlesztése.

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Oldalsó fekvőtámasz, lábak a kengyelben (74. ábra).

**Mozdulat:** Statikus pozíció. Hasizmok megfeszítésével a törzs stabilizálása. A feladat nehezíthető a felül lévő kar oldalra emelésével.

**Célizmok:** Core izmok, karfeszítő izmok, deltaizom.

**Miért?** A nyújtott karos pozíció miatt a törzs stabilizálása mellett a vállízületet is stabilizálni kell. A gyakorlat fejleszti az egyensúlyérzékét is.



## Bicska

75. ábra

*Bicska (saját készítés)*



**Cél:** A törzsizmok és a vállizmok állóképességének fejlesztése

**Heveder:** Teljeshossz.

**Kiindulóhelyzet:** Mellső fekvőtámasz, lábak a kengyelben.

**Mozdulat:** Csípőhajlítás és -nyújtás (75. ábra). A cél, hogy a lábakat minél közelebb vigyük a törzsünkhöz, ezáltal a csípőt minél magasabbra emelve.

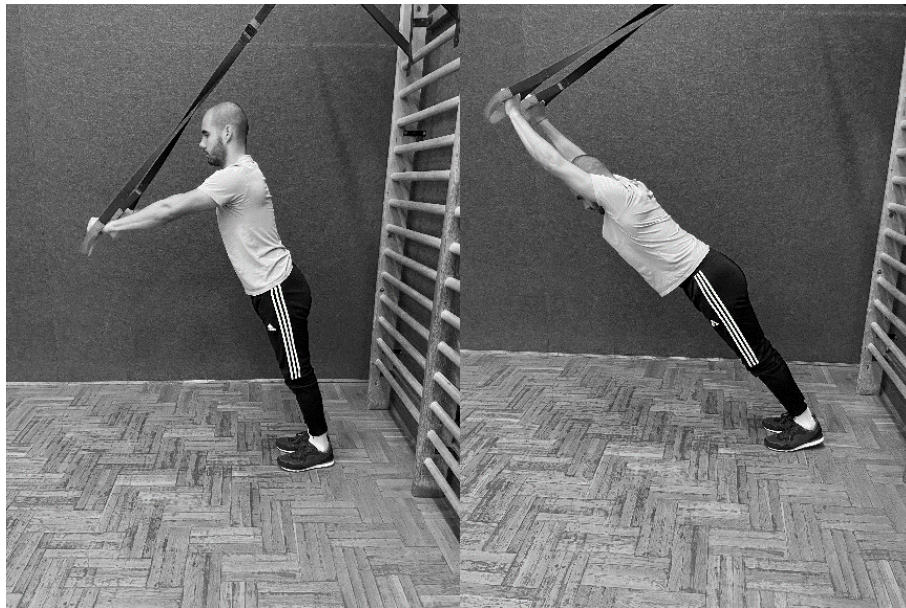
**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** A helyesen megtanult statikus pozíciók után remek progresszió a törzs izmainak fejlesztésére. Összetettsége miatt a vállízületi stabilitást is fejleszti, a combhajlítókat nyújtása mellett.

## Kigördülés állásból

76. ábra

*Kigördülés állásból (saját készítés)*



**Cél:** A törzs stabilitásának fejlesztése.

**Heveder:** Közép vagy teljes hossz.

**Kiindulóhelyzet:** Háttal a felfüggesztési pontnak, előredőlve.

**Mozdulat:** Hasizmok és csípőfeszítő izmok folyamatos megfeszítése mellett előredőlés – karemeléssel magastartásba –, addig amíg a törzs egyenes, ezután emelkedés vissza kiindulóhelyzetbe (76. ábra).

**Célizmok:** Core izmok.

**Miért?** Az erőkar hosszabb, mint a térdelő változatban.