

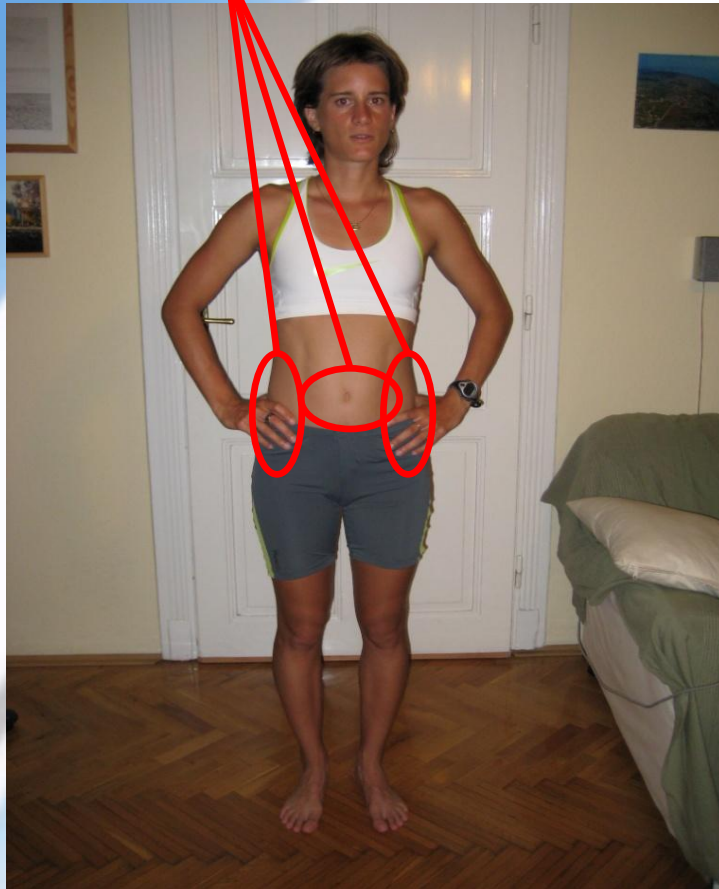


A CSODAFEGYVER NEVE:

ERŐSÍTÉS

Célterület a törzsizomzat!

Elülső és oldalsó hasizmok!



A lumbális gerincszakasz melletti mélyhát-izmok



2010. május 9.

Spuri Triatlon és Futóklub

2

A gerinc szakaszai

A gyakorlatok során igyekszünk elkerülni a csigolyák csavaró-nyíró mozgatását, illetve a túlságosan homorú testhelyzeteket!

Különösen a lumbális gerincszakaszt „kíméljük” ezektől a hatásoktól!

I. Nyaki (cervikális) szakasz
LORDÓZIS

II. Háti (torakális) szakasz
KIFÓZIS

III. Ágyéki (lumbális) szakasz
LORDÓZIS

IV. Medencei (pelvikális) szakasz
KIFÓZIS

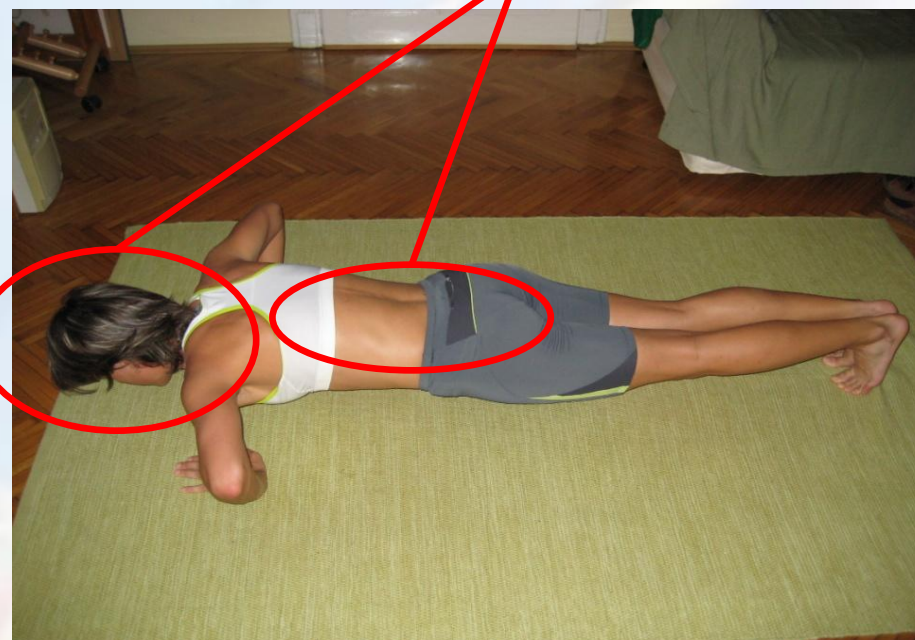


Fekvőtámasz (ismétlésszám: 10-30)

Fenék, hasizom megfeszít!
Has nem himbálózik le-fel!



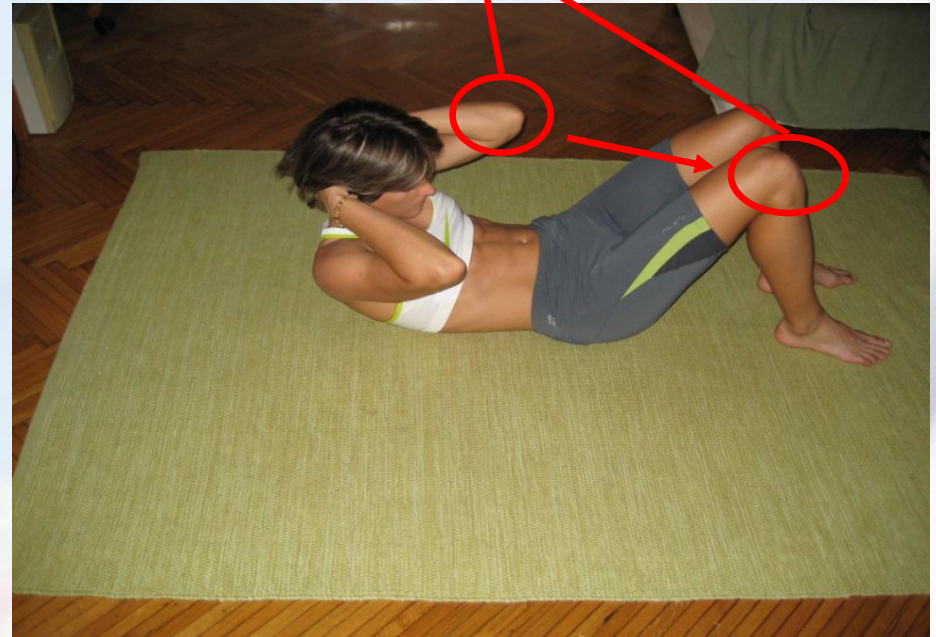
Fejet nem emeljük, a föld felé nézünk!
Elkerüljük a homorú testhelyzetet!



Hasprés (i: 20-50)

Lumbális gerincszakasz a gyakorlat alatt végig a talajon
Talpak a gyakorlat alatt végig a talajon!

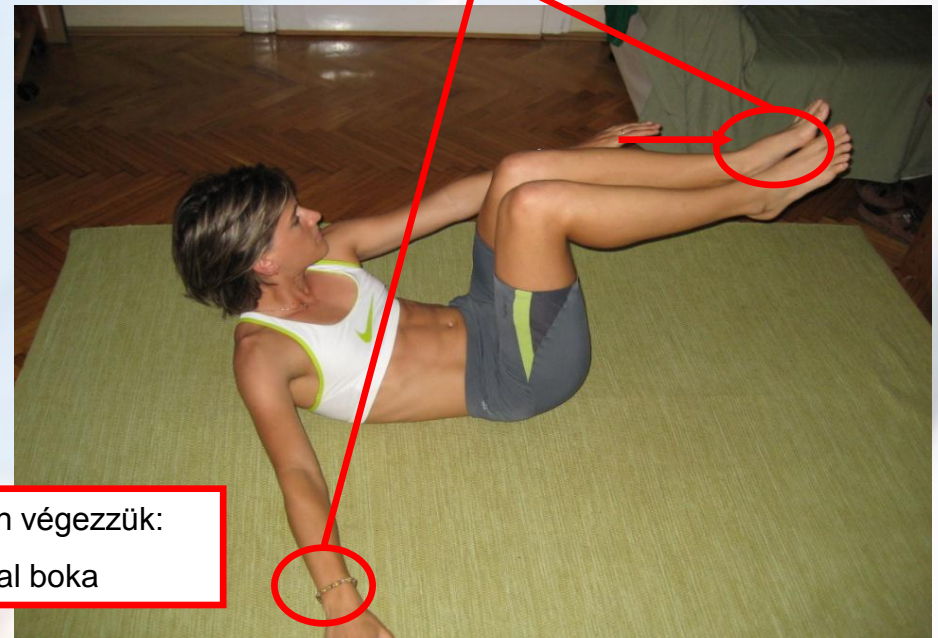
1. Bal könyök közelítése a jobb térd irányába (térd nem mozog)
2. Jobb könyök közelítése a bal térd irányába (térd nem mozog)



Oldalsó hasprés (i: 20-30)

Lumbális gerincszakasz a gyakorlat alatt végig a talajon
Combok merőlegesek a talajra, térdek 90° fokban

Bal kézfej megérinti a bal boka külső felét
Jobb kéz kb. 10 cm-re elemelkedik a talajtól



A gyakorlatot váltott kézzel, váltott irányban végezzük:
Jobb kéz j → jobb boka, majd bal kéz → bal boka

Oldalsó térdemelés (i: 30)

Lumbális gerincszakasz a gyakorlat alatt végig egyenes!

Mindkét lábat összezárt térdekkel kb. 10 cm-rel emeljük a talajtól, jobb kéz fej alatt, bal kéz ökölben a has előtt

1. Jobb oldalunkon fekvé bal térdet távolítjuk a jobb térdtől (kb. 10cm) MEDENCE NEM BILLEN HÁTRA!

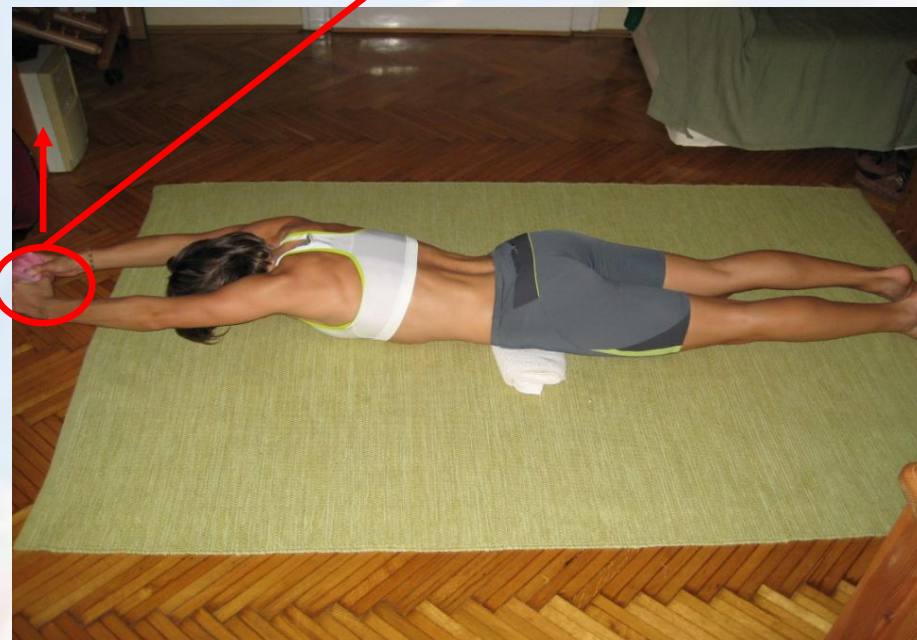
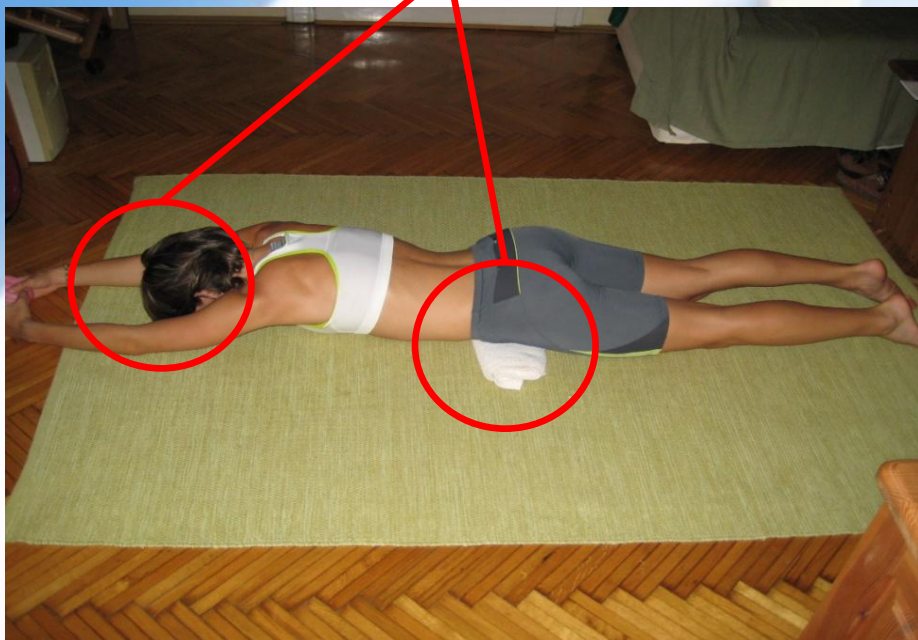
2. Bal oldalunkon fekvé jobb térdet távolítjuk a bal térdtől (kb. 10cm) MEDENCE NEM BILLEN HÁTRA!



Mély-hátizom feszítés (i: 20-30)

Homlok alatt "galacsinná" összetekert törülköző
Medencecsont alatt is pokróc, vagy vastagabb törülköző:
A medence ezáltal hátrabilen, így kerüljük el a túlzott homorítást

Fenékizmok összeszorítva, hasizom megfeszítve
Két kinyújtott kar emelése a fül mellett (esetleg kis ,~ 1 kg súllyal)



Oldalsó hasizom (i: 20-30)

Lumbális gerincszakasz a gyakorlat alatt végig a talajon „Nem használt” talp a talajon!

Felváltva közelít a jobb könyök és bal térd egymáshoz illetve a bal könyök és a jobb térd egymáshoz



Az erősítés menete

1.

- A gyakorlatokat kis szünettel (kb. 1-2 perc) egymás után végezzük
- A gyakorlatok sora „szériát” alkot (egy széria tartalmazza az összes, gyakorlatot, vagy az általunk kiválasztott „kedvenceket”)

2.

- A szériákat (gyakorlatsorokat) 2-4-szer ismételjük
- A szériák közötti pihenő kb. 4-5 perc

3.

- A szériák szüneteiben tetszés szerinti lazítás-nyújtás azokon a területeken (elsősorban deréktájon), ahol legjobban esik
- Folyadék (szénsavmentes ásványvíz) fogyasztása a szünetekben!



Hálás köszönet
KOVÁCS SZILÁRDNAK
a gyakorlatsor szakszerű
összeállításáért!