

Ifjúsági evezős törzs stabilizációs tréning program

Ajánlott minden edzésen 3 sorozatban végig csinálni. A gyakorlatok lényege a helyes végrehajtás, a helytelen pozíció, hibás kivitelezés fájdalmat/panaszt okozhat, és nem kapcsolnak be megfelelően a stabilizációs izmok. Az alsó has behúzásával aktiválható a core izomzat, ha ez nem megy a sportolónak, akkor azt külön fekvé gyakorolni kell, majd később a gyakorlatokban bekapcsolni. Ehhez minden sportolót külön egyesével ellenőrizni kell, ezt nem lehet kihagyni. Később, mikor már biztosan helyes a kivitelezés, önállóan is tudják végezni, elég alkalmanként ellenőrizni. A gyakorlat alpontjai könnyebb-nehezebb verziók, progressziós szintek, a sportolónak megfelelő szintű verzióból végezze az ajánlott ismétlés számot.

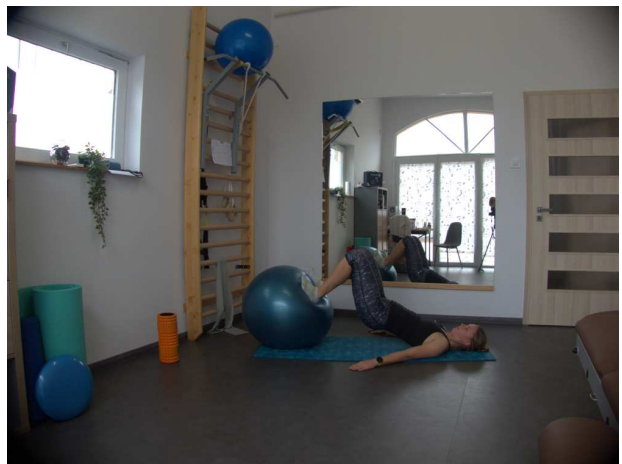
1. Hengerrel bicska: Könyökök váll alatt, ujjak előre felé néznek alkarok párhuzamosak. Törzs és alsó végtag egymás meghosszabbítása. Derék íve enyhén homorú, nem engedjük túlzottan a föld felé, lapocka zárt, has behúz, farizom feszít, fej a gerinc meghosszabbítása, ne essen előre. Hengeren a lábszár (minél messzebb van a henger a kartól annál nehezebb a gyakorlat), spiccben a láb. Csípő feltol a magasba, de derék íve nem változik, gerinc nem hajlik, majd lassan leenged ugyanoda, ne essen be a has, derék.
6-10x



2. Oldal plank hengerrel: Oldalsó plank helyzet, felkar függőleges, váll a könyök felett. Fej és nyak a gerinc meghosszabbítása, lapocka zárt, derék íve enyhén homorú, has behúz, farizom feszít, törzs és láb egyvonalban, hengeren a láb, minél közelebb, annál könnyebb. Kicsi, lassú gurulás a hengerrel hátrafelé, majd vissza. 10x mindkét oldalra
 - a. ha a gurulásból megy már 10, akkor utána még a felső lábat felemelni, hashoz húzni, majd lassan le 5-10x



3. Bridge hamstring curl nagy labdával: Hátonfekvés, lábak egy nagy labda közepén. Kezek törzs mellett tenyérrel lefelé, földre szorítva. Lábak közel, de nem összeszorítva, nagylábujjak felfelé néznek. Has behúz, farizom feszít. Csípőemelést fel (törzs, láb egyvonalban), labda behúzás, majd vissza kinyújt a láb. 10x, majd fent megtart a csípő és váltva hashoz húzzuk lassan a lábat, majd vissza a labda tetejére. 5-5x (ha már a behúzás szépen megy)
- a. alkar felnyújt, csak könyökökön támasz
 - b. egész kar felnyújt, csak vállakon támasz





4. Oldalsó kéztámasz: Láb és törzs egy vonalban, derék enyhén homorú, mellkas kissé előre enged, lapockák zártak. Fej gerinc meghosszabbításában, támaszkodó felkar függőleges, könyök szorít a törzs felé (törzs-kar háromszög hegyesszög legyen, zárjuk). Has behúz, farizom feszít. Ha túl nehéz még a gyakorlat, lábszár alá hengert helyezve tudunk könnyíteni. Felül lévő kar a támaszkodó hónalj alá nyúl, törzs fordul, majd vissza.
10x Mindkét oldalra



5. Hason nagy labdán kartartás cserék: Nagy labdán hason, törzs a talajjal párhuzamos, derék enyhén homorú, hát enyhén domború, lábak terpeszben, lábujjakon támaszkodás, és a labdán a bordaíveken. Fej a gerinc meghosszabbításában, lapockák zártan. Egyik kar törzs mellett, tenyér lefelé néz, másik kar fül mellett, tenyér lefelé néz.
Kartartás csere 10x
- a. kis súlytárcsával lehet nehezíteni a gyakorlatot (0.5 kg, 1 kg, max 2 kg.)

