

Serdülő evezős törzs stabilizációs tréning program

Ajánlott minden edzésen 2 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 fekvő 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. Fekvőtámasz helyzetben váltott láb behúzás: Kezek váll alatt, ujjak előre felé néznek vagy enyhén kifelé. 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. Egyik láb hashoz húz, közben has nagyon feszít, köldök befelé húz, lapockákat nagyon szorítani, semmi ne mozduljon el, csak az egyik térd. Megtart 2-3 mp.ig, majd vissza. Váltva 5-10x



2. Háton fekvő csípő emelés felhúzott lábak hengeren: Lábak felhúzva kb. 100 fokban, lábfejek és lábszárak párhuzamosak, talpak hengeren. Has behúz farizom feszít. Karok test mellett tenyér földre szorít, lapocka zárt. Csípő és derék emelése fel úgy, hogy a törzs és comb egy vonalban legyen, alsó has behúzva, has nem tol föl. 5-15x Ha megy a. és később b. verzió is akkor mindig c. legyen pluszban is feladat.
 - a. alkar felnyújtva plafon felé, könyök talajba szorít
 - b. egész kar felnyújtva

- c. az ismétlések végén fent megtart a csípő, karok lent, tenyerek a talajba szorítva, lapocka zárt. Váltott térd nyújtás, comb nem mozdul, derék medence nem mozdul. 5-10x/láb



3. Plank: 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. 30-60 mp. Ha túl nehéz még, akkor lábszár alatt hengerrel lehet könnyíteni.
- a. kéz ellenoldali vállhoz érint 5-10x felváltva
 - b. láb felemel max. 5cm-re a talajtól (derék íve ne mozduljon!) 5-10x felváltva





4. Oldalsó plank: 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. Tart 30-60" mp. Ha túl nehéz még a gyakorlat, lábszár alá hengert helyezve tudunk könnyíteni. Ha könnyedén megy a tartás akkor a. verzió is mehet.
- a. felül lévő lábat emelni lassan kb 30 cmt., akár hashoz behúzni, majd vissza, letesz. A 60 mp.tartás alatt 5-10x megcsinálni



5. Állva törzsdöntésben derék mögött és fej fölött gumilabda átadása nyújtott karral: Lábak enyhén hajlítva, törzs előre döntve 45-60°-ban, derék enyhén homorú has/köldök befele húz, farizom feszít. Lapockák zártak, fej-nyak a gerinc meghosszabbítása. Karokkal nyújtva adja át a labdát a sportoló egyik kezéből a másikba. 5-10x mind a két irányba
- a. ha könnyedén megy, akkor kis súlytárcsával is végezhető a gyakorlat 5-10x mind két irányba (1-2 kg)



6. Labdán ülve ellentétes kar mozgítás: Nagy labda hátsó részén ülés, törzs függőleges, derék enyhén homorú, vállak csípő felett, fej a nyak meghosszabbítása. Has/köldök behúz, lapockák zártak. Egyik kar fül mellett nyújtva, másik törzs mellett, oldalon át csere. 10x
- a. gyakorlat közben egyik térd kinyújtva, felénél csere

