

Kezdő/tanuló 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. Guggolás: vállszéles terpesz, belső talpélek párhuzamosak, lábszárak párhuzamosak egymással, törzs és lábszár párhuzamos. Derék enyhén homorú, hát enyhén domború, lapockák zárva, fej a gerinc meghosszabbítása. Has behúz, farizom feszít.
 - a. elöl hajlított kar 5-15x
 - b. elöl nyújtott kar 5-15x
 - c. tarkóra tartott kéz, az utolsó guggolás után megtart, és váltva kar nyújtás fül mellé 15x+5-5x



2. Kitörésben süllyesztés: Két láb ne legyen egymás mögött, vállszéles terpeszből lépjen hátra. Hátsó láb magas lábujjhegyen, lábfejek előre néznek, törzs függőleges. Derék enyhén homorú, hát enyhén domború, lapockák zárva, fej a gerinc meghosszabbítása. Has behúz, farizom feszít. Alsó ponton hátsó comb és első lábszár függőleges. Karok előre hajlítva.

5-10/láb



3. Négykézláb ellentétes kar-láb emelés: Térdek vállszéles távolságban, combok függőlegesek. Karok függőlegesek, vállszéles távolságban egymástól a kezek, ujjak előrefelé néznek. Könyökök egymás felé forgatnak, lapockák zártak, mellkas finoman talaj felé enged, de nem „esik be”, derék enyhe homorulatban, alsó has behúz, farizom feszít. Lassan egyik láb emel a törzs meghosszabbításában (törzs hátrafelé lejt, tehát a lábfej alacsonyabban legyen, mint a csípő!), majd lassan az ellentétes kar is emel fül mellé. Hát és derék íve nem mozdulhat, majd együtt a kar és láb letesz. 5-10x felváltva



4. Padon fekvőtámasz helyzet (vagy bordásfalnál): A magasabb pozícióban könnyebb lesz, kezdésnek magasabb padon/bordásfal magasabb fokán végezzék. Lábujjhegyen a láb, törzs és alsó végtag egy vonalban. Derék íve enyhén homorú, csípők és vállak egy vonalban,

lapocka zárt, has behúz, farizom feszít, fej a gerinc meghosszabbítása, ne essen előre. Ha jól megy a tartás, akkor a., b., és c. verziót is csinálja a sportoló.

Tart 20-60 mp.

- a. kéz ellenoldali vállhoz érint váltva, lassan 5-10/kar
- b. láb hashoz húz váltva, lassan 5-10/láb
- c. láb hashoz húz majd dinamikusán ellenoldalra fordít a törzs váltva 5-10/láb



5. Háton fekvő csípő emelés felhúzott lábbal: Lábak felhúzva kb. 100 fokban, lábfejek és lábszárak párhuzamosak, has behúz farizom feszít. Karok test mellett tenyér földbe 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 és váltott térd nyújtás, comb nem mozdul, derék medence nem mozdul.



6. Plank térdén támaszkodva: comb és törzs egy vonalban, derék enyhén homorú, mellkas kissé beenged, lapockák zártak. Fej gerinc meghosszabbításában, könyökök egymás felé forgatnak, has behúz, farizom feszít. Tart 20-40" mp.
- a. tartás közben váltva térd kinyújt, de lábujjhegy lent marad



7. Oldalplank térden támaszkodva: comb és törzs egy vonalban, derék enyhén homorú, mellkas kissé előre enged, lapockák zártak. Fej gerinc meghosszabbításában, felkar függőleges, könyök szorít a törzs felé. Has behúz, farizom feszít. Tart 20-40" mp.
 - a. megtartás közben a felül lévő láb emel, kinyújt, letesz néhányszor.

