

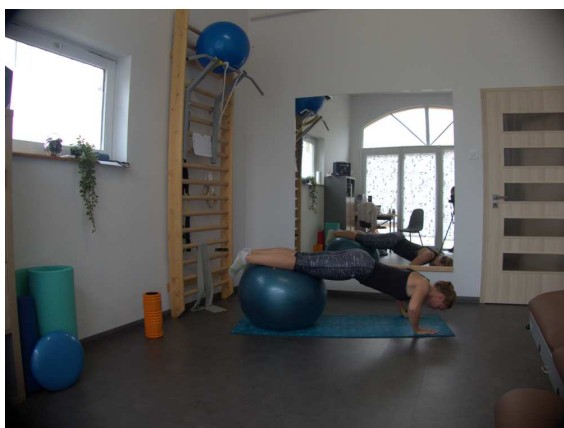
U23/felnőtt evezős törzs stabilizációs tréning program

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 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. Nagy labdával behúzás fekvőtámaszban: Fekvőtámasz helyzet, lábak nagy labdán (minél közelebb, annál könnyebb a gyakorlat. 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. Csípő feltol (derék íve nem mozdul), labda behúz, majd vissza (ne essen be a derék!).

6-10x

- a. ha jól megy, minden egyes nyomás után egy fekvőtámaszt nyomni



2. Oldal tenyér támaszban láb emelés: Láb és törzs egy vonalban, derék enyhén homorú, mellkas kissé előre enged, lapockák zártak. Fej gerinc meghosszabbításában, támaszkodó felkar függőleges, tenyér váll alatt, könyök szorít a törzs felé (törzs-kar háromszög hegyesszög legyen, zárjuk). Has behúz, farizom feszít. Felül lévő kar fül mellett nyújtva, felül lévő láb dinamikusan emel-hashoz húz- könyök összeérint a térdel. 10-12x mindkét oldalra



3. Plank nagy labdán: Könyökök nagy labdán, 90°-ban, alkarok párhuzamosak. Törzs, láb egyvonalban, hát enyhén domború, derék enyhén homorú. Lapocka zárt, has behúz, farizom feszít. Láb hashoz húz, majd vissza. Váltva 10-10x
 - a. behúzás után a térd ellenkező oldalra elcsavar, vissza, letesz



4. Bridge nagy labdán, törzs csavarás: Hátonfekvés, karok törzs mellett tenyér lefelé fordítva talajba szorít. Lábak nagy labdán, lábfejek közel, de nem összeszorítva, nagylábujjak felfelé néznek. Has behúz, farizom feszít, csípőemelés fel, lábakat elfordítjuk egyik oldalra, felül lévő láb kissé megemel, majd vissza.
10x váltva



5. Hason nagy labdán karhúzás: 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. Két kar fül mellett könyököket húzzuk hátra, könyökök csípő felé mutatnak, csukló, könyök, váll egy vonalban, megtart egy pillanatra, majd lassan visszaenged.
a. ha jól megy, lehet egy előre kikötött gumiszalagot húzni
10x

