

ALTERNATÍV TORNATERV ÁLTALÁNOS ISKOLÁSOKNAK



LIFETILT 2020

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETŐ

Irányelvek a tornatervhez	4. oldal
Amit jó ha tudsz a tornaterv gyakorlatairól	4. oldal

ALAPFOGALMAK

SZÜLŐKNEK

Core	5. oldal
Plank	6. oldal
Mélyguggolás	7. oldal
Kontrollált nyújtott könyök	8. oldal

A SAJÁT TESTSÚLYOS FELADATOK KÖNNYÍTÉSE ÉS NEHEZÍTÉSE

Fekvőtámasz pozíciók könnyítése és nehezítése	9. oldal
---	----------

TORNATERV 1-2. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

Bemelegítés; Dinamikus bemelegítés; Tornagyakorlatok; Levezetés, nyújtás	10. oldal
--	-----------

TORNATERV 3-5. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

Bemelegítés; Dinamikus bemelegítés; Tornagyakorlatok; Levezetés, nyújtás	11. oldal
--	-----------

TORNATERV 6-8. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

Bemelegítés; Dinamikus bemelegítés; Tornagyakorlatok; Levezetés, nyújtás	12. oldal
--	-----------

FÜGGELÉK

Bemelegítés részletes leírása	13. oldal
Dinamikus bemelegítés részletes leírása	20. oldal
A tornafeladatok részletes leírása / Tornaterv 1-2. osztályosok részére	24. oldal
A tornafeladatok részletes leírása / Tornaterv 3-5. osztályosok részére	29. oldal
A tornafeladatok részletes leírása / Tornaterv 6-8. osztályosok részére	35. oldal
Lazítás, nyújtás részletes leírása	41. oldal

JEGYZET

.....	46. oldal
-------	-----------

IRÁNYELVEK A TORNATERVHEZ

- A tornagyakorlatok 3 feladatos “köredzésekben” lettek összeállítva, hogy kellően változatos terhelést adjanak. Minden kör végén legyen 5 nyugodt lélegzés!
- A te - mint szülő/edző/felnőtt testvér - megítélésedre bízom, hogy hány kört “adsz ki” a gyerekeknek, te látod és tudod mit bír el.
- A Tornatervek Bemelegítéssel kezdődnek, Dinamikus bemelegítéssel és a Tornagyakorlatokkal folytatódnak, majd levezetéssel és nyújtással zárulnak. Ne hagyjatok ki semmit! Bemelegítés és levezetés nélkül NINCS edzés! Nagyon fontos!
- “A” és “B” napokra vannak felosztva a Tornatervek Tornagyakorlatai, felváltva végezzétek őket és két edzésnap után jöhet egy pihenőnap.
- Igyekeztem a feladatokat a korhatárokhoz igazítani, de ha bírják a gyerekek, bele lehet kóstolni mindegyik Tornatervbe!
- Légy kreatív, csempéssz játékot a tornába, pontozz, adj célkitűzéseket a gyerekeknek!
- Mutass példát és csináld meg te is a gyerekekkel együtt! Biztos vagyok benne, hogy rád is rádfér egy kis mozgás!

AMIT JÓ HA TUDSZ A TORNATERV GYAKORLATAIRÓL

- Sok egy lábás feladat van benne, a könnyűektől (pl. állj egy lábon) a nehezekig (pl. guggolj egy lábbal). Ezek nagyon fontos gyakorlatok, mert segítik elkerülni a lúdtalp kialakulását, aktívan és erősen tartják a csípő izomzatot, így a térd kevésbé szenved el sérüléseket nagyobb korban. Legjobb, ha az egy lábás feladatokat enyhén instabil felületen végezteted, így sokkal hatékonyabb és sokkal játékosabb!
- Minden tornaterv úgynevezett “Core” feladatokkal kezdődik, ami azért fontos, mert aktiválja a medence és bordakosár közti izmokat, ezáltal védi a gerincet. A sok ülés nem tesz jót a deréknek, az erős Core izomzat viszont megvédi azt!
- A láberősítések pedig azért fontosak, mert a farizomzat a test helyváltoztatásának “motorja” és a gerinc megfelelő megtámasztásának a “stabil gyökere”.
- A tornaterv lényegében saját testsúlyos elemeket tartalmaz, így kortól függetlenül végezhető, kellő körültekintéssel.

ALAPFOGALMAK A SZÜLŐKNEK

Ha ezekkel az alapfogalmakkal tisztában vagy és segítesz mindig korigálni a gyerekedet, máris sokat segítettél az egészségéért és a helyes mozgásfejlődéséért!

CORE

Mi az a Core...?

Röviden és tömören: a medence és a bordakosár közti törzsizmok rendszere, mely kulcsfontosságú bármilyen erőhatás közvetítésében a lábtól a kezekig ill. fordítva. Mély és felszíni izmok összessége, melyek stabilizálnak, finommotorikusan mozgatnak és bármilyen módon kapcsolódnak ezen testrészhez.

A Core erősítését minden irányból komolyan kell venni: elölről, hátulról, két oldalról és a rotációs mozgásokat is beleértve.



PLANK

A plank tartásra sok feladatra hivatkozunk, mert alapfeltétele azok helyes elvégzéséhez.

Támaszkodj az alkarjaidon úgy, hogy a tested a füledtől a sarkadig egy egyenest alkosson. Lábak zártan egymás mellett. Feszítsd be a hasizmod és a farizmod ezáltal előre billentve a csípőd, hogy a derekad ne törjön hátra.

Mire figyelj nagyon:

Ezt az izomkontrakciót minimális mértékben az edzés alatt végig tartani kell, bármit is csinálunk – nem, nem kell úgy feszíteni hogy ne kapjunk levegőt, csak tartani és figyelni kell rá – mert így kíméljük meg a gerincünket és porckorongjainkat a további romlástól.



MÉLYGUGGOLÁS

A mélyguggolás a farizom edzés királya. Helyesen kivitelezni azonban nem olyan egyszerű, mint gondolnád.

Kiinduló helyzet:

Állj vállszéles terpeszbe, a lábfejeid fordítsd enyhén kifelé. Feszítsd be kissé a hasad, hogy a csípőd enyhén előre billenjen. Kezeid nyújtsd lazán előre és kulcsold össze őket.

Feladat:

A csípőd hátra indításával guggolj le olyan mélyre, amilyen mélyre csak tudsz úgy, hogy a súlypontod végig a sarkadon maradjon, a térded ne menjen a lábujjad függőleges vonala elé, de befelé se dőljenek, a hátad ne görbüljön előre, a derekad ne forduljon teljesen magad alá vagyis a derekad természetes ívét tartani tudd. Úgy állj fel farizomból és combhajlítóból, hogy a sarkaidat nyomd bele a talajba. A felső ponton ne nyújtsd túl a térded az egyenes helyzetén.

Mire figyelj nagyon:

Ne a lábujj párnádra terhelj, mert akkor túlterhelődik a térdkalácsod (patellád) és fájni fog a térded! A hátad tartsd végig szigorúan egyenesen. Ha fel akarsz borulni hátra az azért van, mert merev a bokád, a combhajlítód és a farizmod. Mindegyiket nyújtani kell. Szemből nézve a térdeid nem eshetnek be, a combodnak párhuzamosan kell maradniuk a lábfejeddrel! Ezt az állapotot a középső- és kis farizmaiddal tudod a helyén tartani. Ha már megy helyesen a technika, ne a lábad nézd, hanem nézz előre!



KONTROLLÁLT NYÚJTOTT KÖNYÖK

Nagyon fontos, hogy azoknál a gyakorlatoknál, ahol a kezekkel dolgozol - karhajlítás történik -, a könyököd mozgása ne csontos ütközéssel végződjön. Mindig állítsd meg a mozdulatot, mielőtt túlnyújtanád a könyökízületedet, mert hosszú távon gyulladáshoz vezethet!

HELYTELEN TARTÁS



HELYES TARTÁS



A SAJÁT TESTSÚLYOS FELADATOK KÖNNYÍTÉSE ÉS NEHEZÍTÉSE

Bármilyen erőnléti állapotban vagy, a legtöbb gyakorlatban megtalálhatod a neked megfelelő terhelést. Ehhez kreatívnak kell lenned és helyesen kell felmérned az edzettségi állapotod. Nagyon fontos, hogy a kezdeti lelkesedéssel telve ne vállald túl magad és mindig figyelj oda mit és hogyan csinálsz!

FEKVŐTÁMASZ POZÍCIÓK KÖNNYÍTÉSE ÉS NEHEZÍTÉSE

Részletesen:

Minél feljebb támaszkodsz a kezeiddel, annál könnyebb lesz elvégezni az adott feladatot. Minél mélyebben támaszkodsz a kezeiddel, annál nehezebb lesz elvégezni a feladatot és annál jobban kell figyelned a helyes testtartásra is!

Mire figyelj nagyon:

Bármilyen szöveget zár be a tested a talajjal, a plank tartás szabályaira mindig nagyon figyelj! Ez a derekad egészségének kulcsa.



KÖNNYŰ



KÖZÉPNEHÉZ



NEHÉZ



NAGYON NEHÉZ

TORNATERV 1-2. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

BEMELEGÍTÉS

- 1 perc csendes törökülés csukott szemmel, légzés megnyugtatósága, ráhangolódás a tornára
- Helyben járás, közben forgás jobbra-balra kb. 30 mp
- Helyben futás kb. 30 mp
- Jobb lábon szökdelés, bal lábon szökdelés, páros lábbal szökdelés 10-10-10 db
- Egy lábon állás (ha a földön meztláb már jól megy, lehet instabil felületen, pl. Dynair - egyensúly - párnán)
 - Nyitott szemmel, szabad kezekkel 30 mp
 - Nyitott szemmel, hátra tett kezekkel 30 mp
 - Csukott szemmel, szabad kezekkel 30 mp
 - Csukott szemmel, hátra tett kezekkel 30 mp

DINAMIKUS BEMELEGÍTÉS

- Futóiskola - minden feladatból kb. 10-15db!
1-2 percig
 - Futás vagy helyben szökdelés
 - Magas térdrel futás
 - Magas sarokkal futás
 - Sasszé mindkét irányban
 - Csípőforgatással oldalra futás, a lábak minden második lépésnél keresztezik egymást egyszer elől, egyszer hátul.
- Egy lábon szökdelés kb. 10m-en oda-vissza, közben lábváltás
- Páros lábbal szökdelés kb. 10m-en oda, vissza háttal szökdelés 20 lépés
- Kitörésben séta 5-5 db
- Talajérintés egy lábon

Kihívás: milyen messzire tudsz ugrani páros lábbal?

TORNAGYAKORLATOK (A TORNAGYAKORLATOK RÉSZLETES LEÍRÁSÁT KÉPEKKEL A FÜGGELÉKBEN TALÁLOD)

A NAP		B NAP		
	MIT	MENNYIT	MIT	MENNYIT
1	Bird dog (nyitás-zárás-nyitással)	5-5 db	Aktív hátsó plank, póktartásban kéz a lábhoz keresztben	10-10 db
2	Guggolás fallal szemben magastartásban	10 db	Egylábas guggolás székről kitörésbe és vissza	10-10 db
3	Jumping Jack	20 db	Jumping Jack	20 db
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	
1	Fellépés térdfelhúzással	10-10 db	Guggolás - rúgás	10-10 db
2	Lebegő ülés hajlított lábbal	10 db	Fekvőtámasztartás, oldalra ugrás páros lábbal	10-10 db
3	Burpee	10 db	Burpee	10 db
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	

LEVEZETÉS, NYÚJTÁS

- Váll nyújtása mellkas előtt
- Bicepsz és alkar nyújtása
- Mellkas nyújtása
- Széles hátizom nyújtása
- Has nyújtása
- Comb nyújtása fél lábon
- Vádli nyújtása
- Farizom nyújtása galamb pózban
- A derék megpihentetése
- Hanyatt fekvésben (savászana) 10 nyugodt légzés

TORNATERV 3-5. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

BEMELEGÍTÉS

- 1 perc csendes törökülés csukott szemmel, légzés nyugtatása, ráhangolódás a tornára
- Gimnasztika (5-10 mindenből minden irányban)
 - Fejkörzés mindkét irányban
 - Nyak és vállak lazítása
 - Alkarkörzés kifelé, befelé
 - Páros váll- és karkörzés előre és hátra
 - Váltott karkörzés (egyik előre másik hátra)
 - Törzs- és csípőforgatás mindkét irányban
 - Törzskörzés mindkét irányban
 - Térdhajlítás - nyújtás
 - Bokakörzés

DINAMIKUS BEMELEGÍTÉS

- Helyben futás magastérddel, majd sarokemeléssel 10-10 db
- Páros lábas szökdelés folyamatosan 50 db
- Szökdelés egy lábbal oldalra 10-10 db
- Kitörésben séta 20 lépés

Kihívás: milyen magasra tudsz ugrani páros lábbal?

TORNAGYAKORLATOK (A TORNAGYAKORLATOK RÉSZLETES LEÍRÁSÁT KÉPEKKEL A FÜGGELÉKBEN TALÁLOD)

A NAP		B NAP		
	MIT	MENNYIT	MIT	MENNYIT
1	Aktív plank, támaszforgás	5-5 db	Aktív oldalsó plank, talajérintés ellentétes könyökkel	10-10 db
2	Mélyguggolás	10 db	Bird dog (nyitás-zárás-nyitással)	5-5 db
3	Jumping Jack	20 db	Jumping Jack	20 db
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	
1	Side rolling - azaz oldalra gurulás - lebegő ülésel és homorítással	5-5 db	Pattintott fekvőtámasz asztalon támaszkodva	10 db
2	Goblin guggolás	10 db	Lebegő ülés statikusan	20 mp
3	Burpee	10 db	Burpee	10 db
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	
1	Nyújtott lábbal írás "KITARTÁS"	1 db	Guggolás egy lábról kitörésbe és vissza	5-5 db
2	Kitörésből kitörésbe ugrás	20 db	Padra ugrás páros lábbal	10-10 db
3	Egy lábon állás hátra tett kezekkel	20-20 mp	Egy lábon állás hátra tett kezekkel	20-20 mp
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	

LEVEZETÉS, NYÚJTÁS

- Váll nyújtása mellkas előtt
- Bicepsz és alkar nyújtása
- Mellkas nyújtása
- Széles hátizom nyújtása
- Has nyújtása
- Comb nyújtása fél lábon
- Vádli nyújtása
- Farizom nyújtása galamb pózban
- A derék megpihentetése
- Hanyatt fekvésben (savászana) 10 nyugodt légzés

TORNATERV 6-8. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

BEMELEGÍTÉS

- 1 perc csendes törökülés csukott szemmel, légzés nyugtatása, ráhangolódás a tornára
- Gimnasztika (5-10 mindenből minden irányban)
 - Fejkörzés mindkét irányban
 - Nyak és vállak lazítása
 - Alkarkörzés kifelé, befelé
 - Páros váll- és karkörzés előre és hátra
 - Váltott karkörzés (egyik előre másik hátra)
 - Törzs- és csípőforgatás mindkét irányban
 - Törzskörzés mindkét irányban
 - Térdhajlítás - nyújtás
 - Bokakörzés

DINAMIKUS BEMELEGÍTÉS

- Jumping Jack 50 db
- Szökdelés egy lábbal négyzetben 10-10 db
- Kitörésben séta 20 lépés

Kihívás: milyen messzire tudsz ugrani páros lábbal?

TORNAGYAKORLATOK (A TORNAGYAKORLATOK RÉSZLETES LEÍRÁSÁT KÉPEKKEL A FÜGGELÉKBEN TALÁLOD)

A NAP		B NAP		
	MIT	MENNYIT	MIT	MENNYIT
1	Fekvőtámasz tartás, térdemelés mindkét vállhoz	10 db	Aktív plank, támasz - mérleg lábemeléssel	5-5 db
2	Mélyguggolás	10 db	Csillag plank	30-30 mp
3	Jumping Jack	20 db	Jumping Jack	20 db
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	
1	Inchworm, azaz gilisztázás	3 db	Fekvőtámasz váll szélesen	10 db
2	Bicepsz, állva váltott kézzel	10-10 db	Haránt kéz-láb emelés hasonfekvésben	10-10 db
3	Burpee	10 db	Burpee	10 db
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	
1	Tolódzkodás széken, nyújtott, földön lévő lábbal	10 db	Bicska	10 db
2	Mountain Climbing	20 db	Fellépés padra/székre tovább szökkenéssel	10-10 db
3	Egy lábon állás csukott szemmel	20-20 mp	Egy lábon állás csukott szemmel	20-20 mp
5 NYUGODT LÉGZÉS			5 NYUGODT LÉGZÉS	

LEVEZETÉS, NYÚJTÁS

- Váll nyújtása mellkas előtt
- Bicepsz és alkar nyújtása
- Mellkas nyújtása
- Széles hátizom nyújtása
- Has nyújtása
- Comb nyújtása fél lábon
- Vádli nyújtása
- Farizom nyújtása galamb pózban
- A derék megpihentetése
- Hanyatt fekvésben (savászana) 10 nyugodt lélegzés

FÜGGELÉK

BEMELEGÍTÉSEK RÉSZLETES LEÍRÁSA GIMNASZTIKA

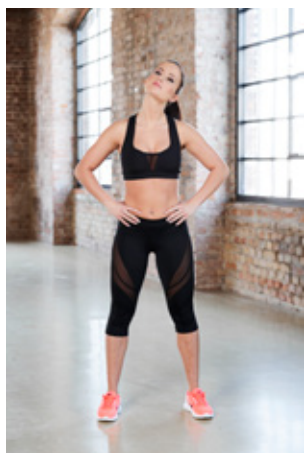
FEJKÖRZÉS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban.

FELADAT: Végezz fejkörzést mindkét irányba.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A vállöved kissé kövesse le a fejed mozgását, hogy a nyakcsigolyáid ne terheld túl.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Nyak.



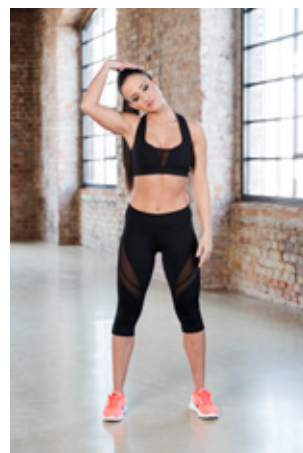
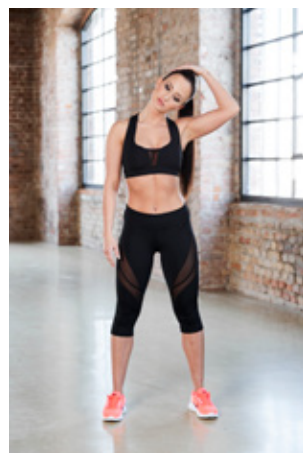
NYAK LAZÍTÁSA OLDALRA

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban.

FELADAT: Egyik kezed tedd a fejed ellentétes oldalára, majd kilégzésre finoman húzd oldalra. Kilégzés után tartsd ott pár mp-ig, majd belélegzéssel nagyon lassan emeld vissza a fejed középvonalba. Ismételd a másik oldalon.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nagyon óvatosan húzd a fejed, szinte a karod súlyát se terheld rá. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Nyak oldalsó izmai.



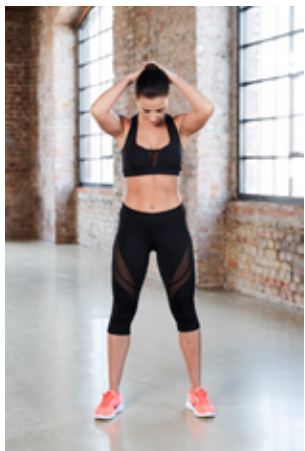
NYAK LAZÍTÁSA ELŐRE

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban.

FELADAT: Mindkét kezéd tedd a tarkódra, majd kilégzésre finoman húzd előre a fejed. Kilégzés után tartsd ott pár mp-ig, majd belélegzéssel nagyon lassan emeld vissza a fejed középvonalba.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nagyon óvatosan húzd a fejed, szinte a karod súlyát se terheld rá. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Nyak hátsó izmai.



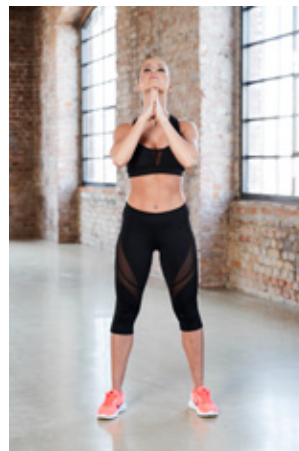
NYAK LAZÍTÁSA HÁTRA

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban, majd tedd össze a tenyereid és a középső ujjaddal érintsd meg az álladat.

FELADAT: Kilégzésre finoman told fel az állad. Kilégzés után tartsd ott pár mp-ig, majd belélegzéssel nagyon lassan emeld vissza a fejed középvonalba.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nagyon óvatosan told az állad, fontos hogy ne hátra told a fejed, hanem az álladat felfelé, hogy a nyak első oldalának izmai nyúljanak és ne a nyakcsigolyáid törjenek hátra. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Nyak első oldalának izmai.



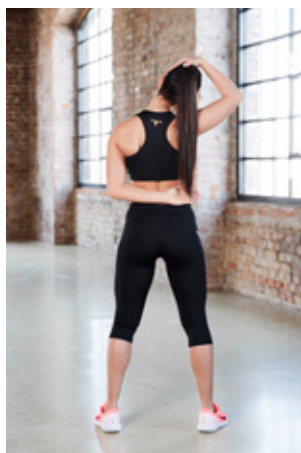
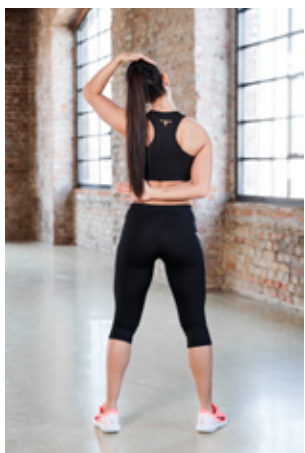
NYAK ÉS VÁLLAK LAZÍTÁSA

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban.

FELADAT: Egyik kezed tedd a fejed ellentétes oldalára, a másikat hátra a gerinceden minél feljebb majd kilégzésre finoman húzd oldalra a fejed. Kilégzés után tartsd ott pár mp-ig, majd belélegzéssel nagyon lassan emeld vissza a fejed középvonalba. Ismételd a másik oldalon.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nagyon óvatosan húzd a fejed, szinte a karod súlyát se terheld rá. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Nyak oldalsó izmai, váll.



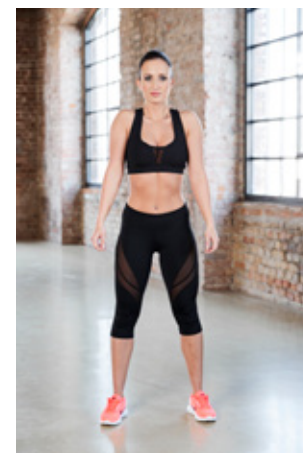
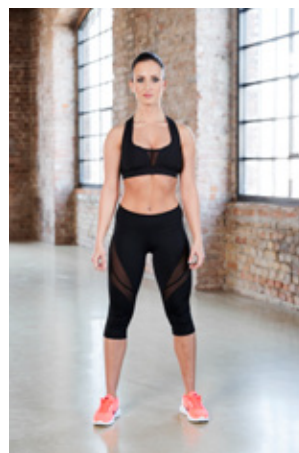
VÁLLKÖRZÉS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban

FELADAT: Vállaidal végezz minél nagyobb körzést előre és hátra.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne a gyorsaságon, hanem a mozgástartomány növelésén legyen a hangsúly.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Vállöv.



PÁROS KARKÖRZÉS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban.

FELADAT: Lazítsd el a kezeid és végezz karkörzéseket előre majd hátra úgy, hogy a karod végig nyújtva legyen és a felkarod szinte súrolja a füledet.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Először ne a gyorsaságon, hanem a mozgástartomány növelésén legyen a hangsúly. Miután érzed, hogy ellazult a kezed, növelheted a sebességet.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Vállöv.



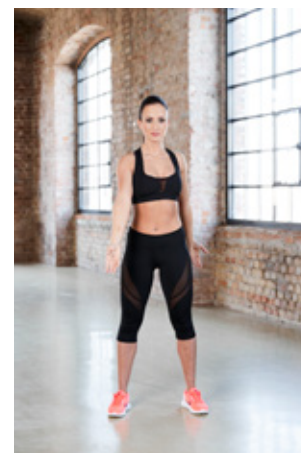
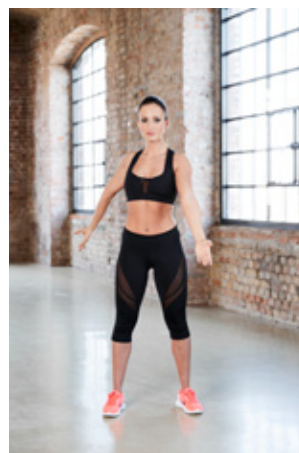
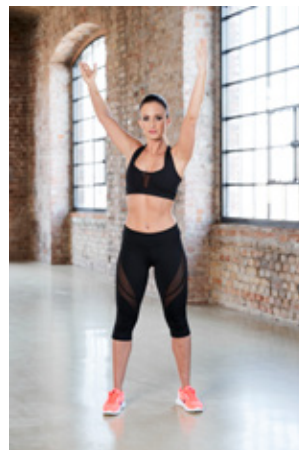
VÁLTOTT KARKÖRZÉS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban, és rakd magastartásba a kezeid.

FELADAT: Lazítsd el a kezeid és végezz karkörzést úgy, hogy az egyik kezed előre, a másik hátra forog. A karjaid végig nyújtva legyenek és a felkarod szinte súrolja a füledet.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Először ne a gyorsaságon, hanem a mozgástartomány növelésén legyen a hangsúly. Miután érzed, hogy ellazult a kezed, növelheted a sebességet.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Vállöv.



ALKARKÖRZÉS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban, és rakd oldalsó középtartásba a kezeid.

FELADAT: Lazítsd el a karod és végezz alkar körzéseket kifelé és befelé úgy, hogy a felkarod egy helyben maradjon.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Először ne a gyorsaságon, hanem a mozgástartomány növelésén legyen a hangsúly. Miután érzed, hogy ellazult a kezed, növelheted a sebességet.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Könyök ízületének mobilizálása és a felkar izmainak bemelegítése.



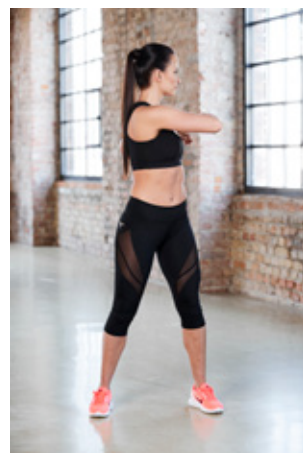
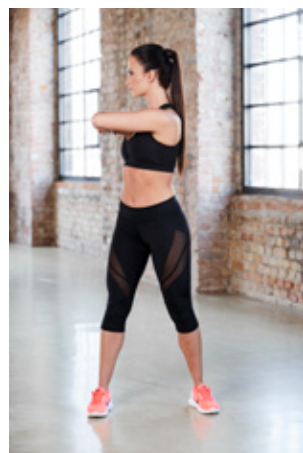
TÖRZSFORGATÁS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban, kezeid hajlítva emeld mellső középtartásba.

FELADAT: Fordítsd jobbra és balra a törzsed a kezeid segítségével és mozgasd át a gerinced.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne a gyorsaságon, hanem a mozgástartomány növelésén legyen a hangsúly. Ha bármilyen csigolya sérülésed van, ezt a gyakorlatot NE csináld!

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Törzs, core.



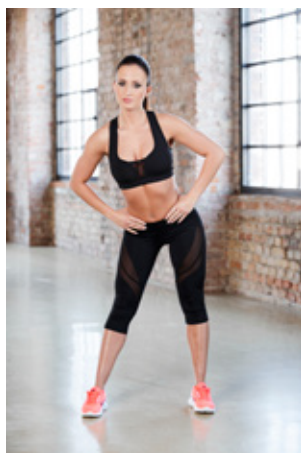
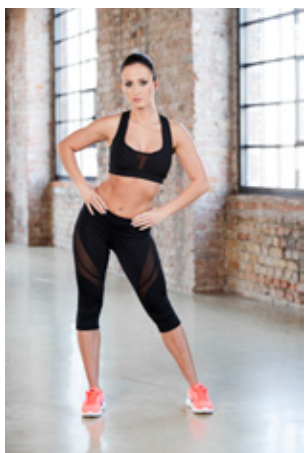
CSÍPŐFORGATÁS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, kis terpeszállásban, kezeid tedd a csípődre.

FELADAT: Kissé feszítsd be a hasizmodat és végezz minél nagyobb csípőkörzéseket mindkét irányba.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A has minimális feszítését ne engedd el a gyakorlat alatt. Ne a gyorsaságon, hanem a mozgástartomány növelésén legyen a hangsúly.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Csípő.



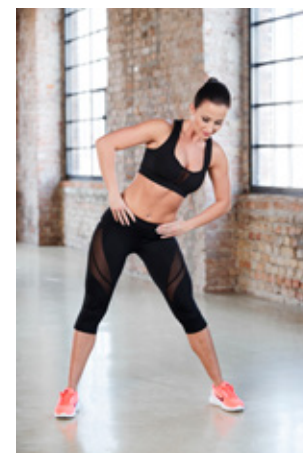
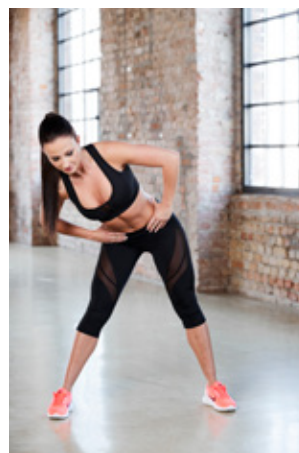
TÖRZSKÖRZÉS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egyenesen, két váll széles terpeszállásban, térded legyenek enyhén hajlítva, kezeid tartsd a mellkasod előtt.

FELADAT: Egyenes háttal dőlj előre és végezz minél nagyobb törzskörzést mindkét irányban. Próbáld meg előre vízszintes felsőtest alá menni.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A core-t aktivizáld és védj a derekad a szélsőséges terheléstől, (pl. hátrahajlásnál feszítsd a hasad, hogy ne derékból hajolj hátra, hanem csípőből. Ilyenkor - hátrahajlásnál - a horpaszizmok nyúlnak.)

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Csípő, core.



TÉRDHAJLÍTÁS - NYÚJTÁS

KIINDULÓ HELYZET: Zárd össze a lábaid és támaszkodj meg kezeiddel a térded fölött, hátad legyen egyenes.

FELADAT: Guggolj le úgy, hogy a sarkad lenn maradjon (ha nem megy, mobilizálnod és nyújtandod kell!), végezz négy kis rugózást, majd nyújtsd ki a térded, állj fel és hajolj előre egyenes háttal, 4x. Ismételd folyamatosan.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Próbálj meg végig telitalpon maradni. Hátad végig tartsd szigorúan egyenesen!

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Térdízület átmozgatása, combizmok melegítése részterhelésen.



BOKAKÖRZÉS

KIINDULÓ HELYZET: Állj egy lábra.

FELADAT: A szabad lábaddal végezz a földön bokakörzést a lábujjaid körül forgatva a bokádat mindkét irányban.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne a gyorsaságon, hanem a mozgástartomány növelésén legyen a hangsúly.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Boka.



DINAMIKUS BEMELEGÍTÉSEK RÉSZLETES LEÍRÁSA

MAGASTÉRDDDEL FUTÁS EGY HELYBEN

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg mindkét lábadon, feszítsd meg a hasad, billentsd előre a csípőd.

FELADAT: Fuss egy helyben magas térdrel úgy, hogy nem dőlsz hátra a felső testeddel. Közben a kezeid úgy használd, mintha rendesen futnál.

KÖNNYÍTÉS: Térded nem kell, hogy csípő magasságig jöjjön.

NEHEZÍTÉS: Emeld olyan magasra a térdeid, amennyire csak tudod. Növeld az intenzitást.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Sarkad ne érjen le, végig lábujjpárnán fuss. Core végig tartva legyen!

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Teljes láb és core, horpaszizom, hasizom, tüdő.



MAGAS SAROKKAL FUTÁS EGY HELYBEN

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg mindkét lábadon, feszítsd meg a hasad, billentsd előre a csípőd.

FELADAT: Fuss egy helyben magas sarokkal úgy, hogy nem dőlsz nagyon előre a felső testeddel, sarkaiddal megpróbálsz fenékbe rúgni magad. Közben a kezeid úgy használd, mintha rendesen futnál.

KÖNNYÍTÉS: Sarkad nem kell, hogy a fenekedig elérjen.

NEHEZÍTÉS: Növeld az intenzitást.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Sarkad ne érjen le, végig lábujjpárnán fuss. Core végig tartva legyen, derekad ne törjön hátra!

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Combhajlító, talp, vádli és core, tüdő.



SZÖKDELÉS PÁROS LÁBBAL

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg két lábon, zárt lábbal.

FELADAT: Szökdelj bokából, a térd csak minimális utánmozgást végezzen. Tartsd a coret, a kezeid segítsék a szökdelésed.

KÖNNYÍTÉS: A feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Pár sorozat bemelegítő kis szökdelés után próbálj minél magasabbra szökdelni.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nagyon fontos, hogy figyelj a bokádra, ne bicsakoljon ki. Előtte bemelegítésnek mindig végezz vádlizást.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Vádli izmai. Talp izmai. Farizom, comb, core.



SZÖKDELÉS EGY LÁBBAL

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg egy lábon.

FELADAT: Szökdelj bokából, a térd csak minimális utánmozgást végezzen. Tartsd a coret, a kezeid segítsék a szökdelésed.

KÖNNYÍTÉS: A feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Pár sorozat bemelegítő kis szökdelés után próbálj minél magasabbra szökdelni.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nagyon fontos, hogy figyelj a bokádra, ne bicsakoljon ki. Előtte bemelegítésnek mindig végezz vádlizást.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Vádli izmai. Talp izmai. Farizom, comb, core.



SZÖKDELÉS EGY LÁBBAL OLDALRA

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg egy lábon.

FELADAT: Szökdelj bokából jobbra és balra, a térd csak minimális utánmozgást végezzen. A szökdelés szélességét te határozod meg, cél a boka és az oldalsó bokaszalagok erősítése. Tartsd a coret, a kezeid segítsék a szökdelésed.

KÖNNYÍTÉS: A feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Pár sorozat bemelegítő kis szökdelés után próbálj minél magasabbra szökdelni.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Óvatosan végezd, képességeidnek megfelelően! Nagyon fontos, hogy figyelj a bokádra, ne bicsakoljon ki. Előtte bemelegítésnek mindig végezz vádlizást.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Boka stabilizátorok. Vádli izmai. Talp izmai. Farizom, comb, core.



SZÖKDELÉS EGY LÁBBAL NÉGYZETBEN

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg egy lábon.

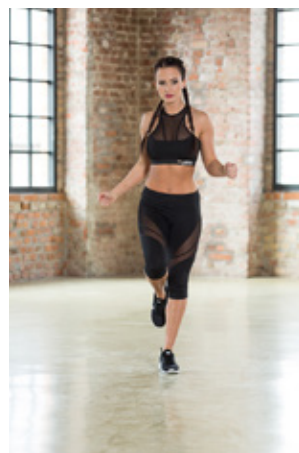
FELADAT: Szökdelj bokából egy elképzelt négyzet sarkain körbe, a térd csak minimális utánmozgást végezzen. A szökdelés terjedelmét te határozod meg, cél a boka minden irányú erősítése. Tartsd a coret, a kezeid segítsék a szökdelésed.

KÖNNYÍTÉS: A feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: A feladatnak nincs nehezítése.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Óvatosan végezd, képességeidnek megfelelően! Nagyon fontos, hogy figyelj a bokádra, ne bicsakoljon ki. Előtte bemelegítésnek mindig végezz vádlizást.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Boka stabilizátorok. Vádli izmai. Talp izmai. Farizom, comb, core.



TALAJÉRINTÉS EGY LÁBON

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg egy lábon stabilan, a szabad lábad emeld hátra térdből, kezeid lógasd le magad mellett.

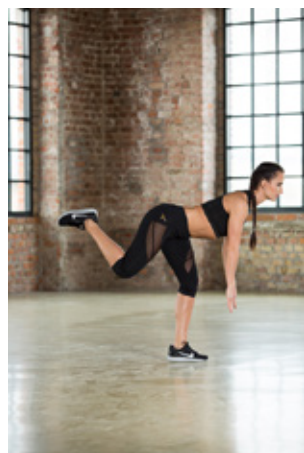
FELADAT: Érintsd meg a talajt mindkét keziddel úgy, hogy a hátad végig egyenes maradjon. Tartó lábad térdét enyhén hajlítsd be, farizomból és combhajlítóból dolgozz.

KÖNNYÍTÉS: Elég ha csak térd magasságig nyúlsz le, de a hátad ekkor is mindenképp tartsd egyenesen!

NEHEZÍTÉS: Fogj súlyt a kezekben.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Csípőből hajolj előre, ne derékból! A derekadnak mindvégig meg kell tartania a természetes görbületét. A farizmod és a combhajlítód lazasága határozza meg, hogy milyen mélyre tudsz lehajolni. Figyelj az egyensúly megtartására.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Farizom, combhajlító, alsó hátizmok, boka, talp.



KITÖRÉSBEN SÉTA

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg kis terpeszben.

FELADAT: Lépj előre az egyik lábaddal és guggolj le annyira, hogy a hátul lévő combod függőleges legyen és a térded épp ne érjen hozzá a talajhoz. Lépj tovább úgy, hogy az első lábad sarkát nyomod bele a talajba és az első lábad farizmával és combhajlítójával "húzd" fel magad a kiinduló helyzetbe. Folytasd az előre lépést a másik lábaddal.

KÖNNYÍTÉS: Ne menj le teljesen, csak félig.

NEHEZÍTÉS: Fogj súlyt a mellkasod előtt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Az első lábad térde nem mehet a lábfejed függőleges vonala elé és nem indulhat el befelé sem. A lábszárad legyen teljesen függőleges vagy kissé előre dőlve a kitörés alsó pontjában! Oldalra semmiképpen nem térhet ki! Törzsöd legyen közel függőleges, nézz előre.

BEMELEGÍTENDŐ TESTRÉSZ: Nagyközépső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó.



A TORNAFELADATOK RÉSZLETES LEÍRÁSA

TORNATERV 1-2. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

BIRD DOG (NYITÁS-ZÁRÁS-NYITÁSSAL)

KIINDULÓ HELYZET: Helyezkedj el térdelőtámaszban (tegyél törölközőt vagy szivacsot a térded alá, ha érzékeny).

FELADAT: Emeld fel ellentétes kezed és lábad úgy, hogy a csípőd nem forgatod ki, térded-könyököd nyújtva van és olyan magasra és hosszan nyújtózz amennyire csak tudsz. Még ne rakd le, hanem érintsd össze a felemelt kezed könyökét és lábad térdét magad alatt, kb. köldök magasságában. Közben ne veszítsd el az egyensúlyod! Innen emeld vissza őket ismét a felső pozícióba, majd engedd le. Csere.

KÖNNYÍTÉS: A feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Emeld el a térdeid a talajról és nyújtsd ki (fekvőtámasz tartás) és így végezd a gyakorlatot, minden más változatlan. Emeld el a térdeid a talajról de hagyd ugyanúgy hajlítva, minden más változatlan. Használj kéz és lábsúlyokat.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A térded nem hajolhat be és a derekad NEM TÖRHET HÁTRA! Tartsd meg az egyensúlyod!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Váll, lapocka, hát, alsó hát, farizom (a hátsó kereszt láncolat), haránt hasizmok.



GUGGOLÁS FALLAL SZEMBEN MAGASTARTÁSBAN

KIINDULÓ HELYZET: Állj a fallal szemben, kb. egy lábfejnyi távolságra, a mélyguggolás kiinduló helyzete szerint. Két kezed tedd nyújtott magastartásba.

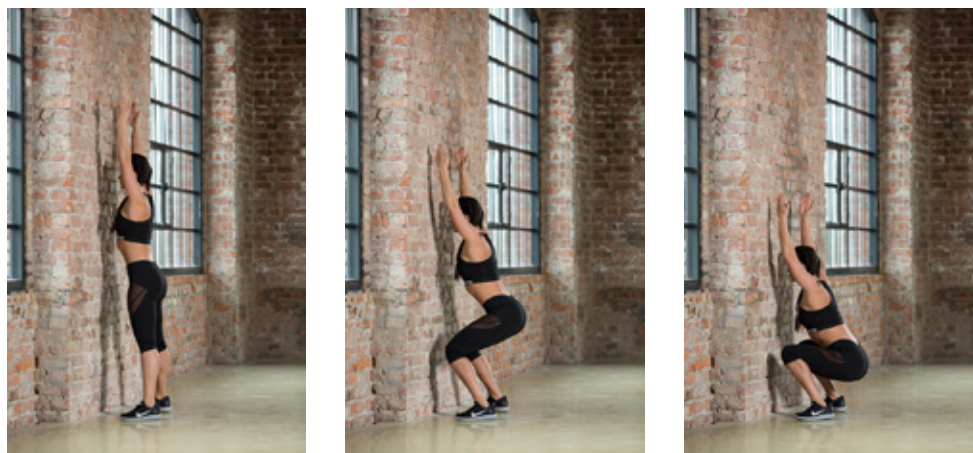
FELADAT: Végezz guggolást a mélyguggolás szabályai szerint, miközben kezeid végig nyújtva vannak és semmi nem ér a falhoz.

KÖNNYÍTÉS: Menj távolabb a faltól.

NEHEZÍTÉS: Menj közelebb a falhoz. Használj MiniBandet a térdeid között.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nem érhetsz a falhoz. A szabályok megegyeznek a mélyguggolás szabályaival.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagyközépső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó. Hátizmok!



JUMPING JACK

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg páros zárt lábbal, kezeid lógasd le és zárd a testedhez.

FELADAT: Ugorj terpesz állásba, közben kezeid oldalt körívben emeld magastartásba. Ugorj vissza zárt állásba és zárd le a kezeid. Végezd dinamikusán, folyamatosan.

KÖNNYÍTÉS: A kezeid tartsd végig magad mellett lazán, hajlítva.

NEHEZÍTÉS: Növekd az intenzitást. Fogj kis kéziszúlyzókat a kezeidbe.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Figyelj a bokádra, nehogy kibicsakoljon.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Teljes test edzése, tüdő.



FELLÉPÉS TÉRDFELHÚZÁSSAL

KIINDULÓ HELYZET: Állj egy stabil fellépő felület elé (30-50 cm magasságú legyen a fellépés, ami még kényelmes, de már megerőltető).

FELADAT: Lépj fel úgy, hogy a dolgozó lábad sarkát nyomod lefelé. Így hangsúlyosan a farizmokkal "taposod fel" magad. Miután felálltál, a szabad lábad húzd fel magastérd tartásba, majd kontrolláltan lépj vissza a földre. Cseréld lábat egyesével vagy szériánként.

KÖNNYÍTÉS: Minél alacsonyabb a felület, annál könnyebb.

NEHEZÍTÉS: Minél magasabb a felület, annál nehezebb.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne ugorj, hanem próbáld meg csak a dolgozó lábad erejével elemelkedni a talajról. Térded ne menjen a lábujjad vonalánál előrébb amikor ráterhelsz és ne is essen befelé! A dolgozó lábad sarka nem emelkedhet el a talajról.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagyközépső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó.



LEBEGŐ ÜLÉS HAJLÍTOTT LÁBBAL

KIINDULÓ HELYZET: Ül le a földre (padra) kitért nyújtott lábakkal és a kezeiddel támaszkodj meg magad mellett.

FELADAT: Ha megtaláltad az egyensúlyod, húzd a térdedet a mellkasodhoz majd ismét nyújtsd ki.

KÖNNYÍTÉS: Ennek a feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Használj lábsúlyt. Emeld fel a kezed a talajról (padról).

MIRE FIGYELJ NAGYON: A derekad ne domborítsd hátra. Ha fáj a derekad, ez még nem a te gyakorlatod.

TESTRÉSZ: Core, egyenes hasizmok, horpaszizom, comb.



BURPEE

A Burpeet (azaz a hírhedt négyütemű fekvőtámaszt) szinte mindenki ismeri az iskolából. Elsőre ijesztő, de ha beletanulsz nagyon szerethető – és rendkívül hatásos – feladat!

KIINDULÓ HELYZET: Állj meg páros lábbal, váll széles állásban.

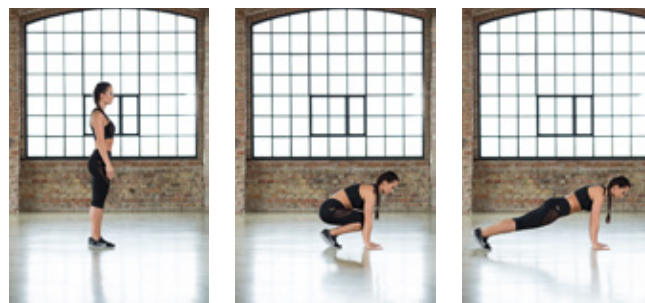
FELADAT: Állásból indulva guggolj le és rakd le a két kezed a földre. Ugorj hátra fekvőtámasz tartásba úgy, hogy a derekadat nem ejted be (plank tartás szabályai!). Opcionálisan nyomhatsz fekvőtámaszt. Ugorj vissza a guggolás alsó pontjába, próbáld meg telitalpra érkezni, egyenes derékkal (mélyguggolás alsó helyzete!). Ugorj fel, kezedet magastartásba emelve. A feladat dinamikus, folyamatos! Eleinte csináld lassabban, majd ahogy egyre jobban megy, gyorsulj fel! HA fáj a csuklód, támaszkodj magasabban, vagy használj "fekvőtámasz bakot"!

KÖNNYÍTÉS: Ne csinálj fekvőtámaszt. Támaszkodj magasabban a kezeiddel.

NEHEZÍTÉS: Mindig csinálj fekvőtámaszt. Növeld az intenzitást. Ugrásnál ugorj dobozra, padra.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Guggolásnál minél kevésbé menjen a térded a lábfejed elé! Csípőd ne essen be fekvőtámasz tartásban!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Teljes test edzése, tüdő.



AKTÍV HÁTSÓ PLANK, PÓKTARTÁSBAN KÉZ A LÁBHOZ KERESZTBEN

KIINDULÓ HELYZET: Hátsó támasz, törzs - comb derékszögben.

FELADAT: Egyik kezed és az ellentétes lábad érintsd össze kb. a csípőd fölött, majd rakd vissza őket. Folyamatosan cseréld őket amíg a széria tart.

KÖNNYÍTÉS: Lehet hajlítva a térded az érintésnél.

NEHEZÍTÉS: Nem lehet hajlítva a térded az érintésnél. Használj lábsúlyt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne ess el :) Ne rakd le a feneked!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core, alsó hátizmok, farizom, has, horpaszizom.



EGYLÁBAS GUGGOLÁS SZÉKRŐL KITÖRÉSBE ÉS VISSZA

KIINDULÓ HELYZET: Ül le egy székre és nyújtsd ki az egyik lábad előre.

FELADAT: Másik lábadal állj fel, majd a levegőben lévő nyújtott lábadal lépj előre kitörésbe. Ereszkedj le amíg a hátsó lábad térde épp eléri a talajt, itt állj meg 1 mp-re. Első lábaddal told vissza magad állásba és emeld is fel, majd a hátsó lábadal - mintha egy lábás guggolást végeznél - lassan engedd vissza magad kiinduló pozícióba. Ez egy kör. Váltsd a lábaik körönként vagy szériánként.

KÖNNYÍTÉS: Minél magasabb székről indulsz, annál könnyebb.

NEHEZÍTÉS: Fogj súlyt a mellkasod előtt. Indulj minél mélyebbről, a végén szék nélkül!

MIRE FIGYELJ NAGYON: Az első lábad térde nem mehet a lábfejed függőleges vonala elé és nem indulhat el befelé sem. A lábszárad legyen teljesen függőleges vagy kissé előre dőlve a kitörés alsó pontjában! Oldalra semmiképpen nem térhet ki! Törzsed legyen közel függőleges, nézz előre.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagyközépső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó, core.



GUGGOLÁS - RÚGÁS

KIINDULÓ HELYZET: Ugyanaz mint a mélyguggolás.

FELADAT: Végezz guggolást a mélyguggolás szabályai szerint majd amikor felállsz, egyik lábaddal rúgj előre úgy, hogy vízszintesen megtartod és megfeszíted a lábad 1 mp-ig, majd visszarakod a helyére. A következő guggolás után a másik lábaddal rúgsz ki előre.

KÖNNYÍTÉS: Használj TRX-et kapaszkodáshoz, ha még merev a bokád és hanyatt akarnál dőlni. Ne guggolj le teljesen a sarkadig, ülj le először egy székre a technika helyes kivitelezésével. Fogj súlyt magad előtt kinyújtva, ami segít az egyensúlyozásban.

NEHEZÍTÉS: Növelj az intenzitást. Használj bokasúlyt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A szabályok megegyeznek a mélyguggolás szabályaival.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagy- középső és kis farizom, combhajlító és combnyújtó, horpaszizom, hasizom, gerincmrevítő izmok.



FEKVŐTÁMASZ, OLDALRA UGRÁS PÁROS LÁBBAL

KIINDULÓ HELYZET: Fekvőtámasztartás.

FELADAT: Zárd össze a bokáidat, majd ugorj páros lábbal az egyik oldalra a csípőd magasságába és vissza, majd a másik oldalra és vissza. Folyamatosan, intenzíven végezd!

KÖNNYÍTÉS: Támaszkodj olyan magasra a kezeiddel (Step pad, szék, asztal vagy konyhapult, a barátod válla), hogy technikailag helyesen el tudj végezni a feladatot.

NEHEZÍTÉS: Növelj a sebességet.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne hajlítsd be túlságosan a térded.

TESTRÉSZ: Core (törzsizmok, egyenes hasizmok), váll.



TORNATERV 3-5. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

AKTÍV PLANK, TÁMASZFORGÁS

KIINDULÓ HELYZET: Helyezkedj el térdelő támaszban. Emeld fel 5cm-t a térdeid a földről. Kezeid, lábadartsd váll szélességben egymástól.

FELADAT: Forgás a súlypontod körül mindkét irányban. Emeld fel az egyik kezed és átlósan a másik lábad, majd a felemelt kezed irányába fordulj át hátsó támaszba és rakd le a kezedet és a lábadat úgy, hogy a csípőd és térded behajlított szöge ne változzon. Emeld ki a másik kezed és lábad (amik az előző forgásnál a támaszok voltak) és a felemelt lábad irányába fordulj át (azaz tovább fordulsz.) Visszaérkeztél a kiinduló pozícióba, csak elfordultál 90 fokkal. Ismételd ezt 4x, amíg körbe nem érsz, majd vissza. Minél lassabban végzed, annál hatékonyabb!

KÖNNYÍTÉS: Ennek a feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Nehezítéshez használj súlymellényt, boka- és csukló súlyokat, esetleg MiniBAND-et!

MIRE FIGYELJ NAGYON: Semmiképp se törjön meg a törzs és combok 90 fokot bezáró szöge. Vállaid és a csípőd ne csavarodjon el egymáshoz képest.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core (törzsizmok, egyenes- és haránt hasizmok), mellizom, váll, alsó hátizmokharánt hasizmok.



MÉLYGUGGOLÁS

A mélyguggolás a farizom edzés királya. Helyesen kivitelezni azonban nem olyan egyszerű mint gondolnád.

KIINDULÓ HELYZET: Állj vállszéles terpeszbe, a lábfejeid fordítsd enyhén kifelé. Feszítsd be kissé a hasad, hogy a csípőd enyhén előre billenjen. Kezeid nyújtsd lazán előre és kulcsold össze őket.

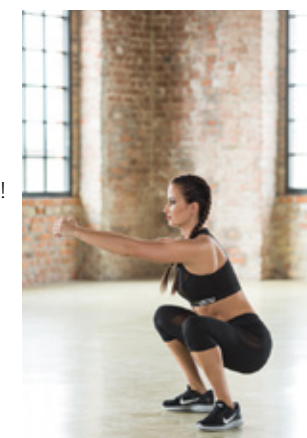
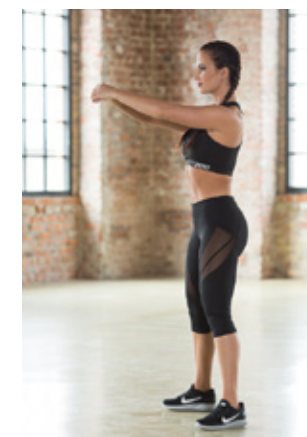
FELADAT: A csípőd hátra indításával guggolj le olyan mélyre amilyen mélyre csak tudsz úgy, hogy a súlypontod végig a sarkadon maradjon, a térded ne menjen a lábujjad függőleges vonala elé, de befelé se dőljenek, a hátad ne görbüljön előre, a derekad ne forduljon teljesen magad alá vagyis a derekad természetes ívét tartani tud. Úgy állj fel farizomból és combhajtóból, hogy a sarkaidat nyomd bele a talajba. A felső ponton ne nyújtsd túl a térded az egyenes helyzetén.

KÖNNYÍTÉS: Használj TRX-et kapaszkodáshoz, ha még merev a bokád és hanyatt akarnád dőlni. Ne guggolj le teljesen a sarkadig, ülj le először egy székre a technika helyes kivitelezésével. Fogj súlyt magad előtt kinyújtva, ami segít az egyensúlyozásban.

NEHEZÍTÉS: Akkor - DE CSAKIS AKKOR - ha a technikád már helyes, azaz elég mobil- és erős vagy, csakis akkor használj plusz súlyokat! Guggolj keretben súllyal, végezz goblinszumó- vagy dupla mély guggolásokat. Kezd el gyakorolni az egylábás guggolást vagy a "guggolás oldalsó kitérésben"-t.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne a lábujj párnádra terhelj, mert akkor túlterhelődik a patellád és fájni fog a térded! A hátadartsd végig szigorúan egyenesen. Ha fel akarsz borulni hátra az azért van, mert merev a bokád, a combhajlítód és a farizmod. Mindegyiket nyújtani kell. Szemből nézve a térdeid nem eshetnek be, a combodnak párhuzamosan kell maradniuk a lábfejeddel! Ezt az állapotot a középső- és kis farizmaiddal tudod a helyén tartani. Ha már megy a technika, ne a lábad nézd, hanem nézz előre!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagy- középső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó, gerincmerekítő izmok, hátizmok.



SIDE ROLLING LEBEGŐ ÜLÉssel ÉS HOMORÍTÁSSAL

KIINDULÓ HELYZET: Feküdj hanyatt, szorítsd le a derekad a talajra és emeld fel a kezed-lábad pár centire a talajtól.

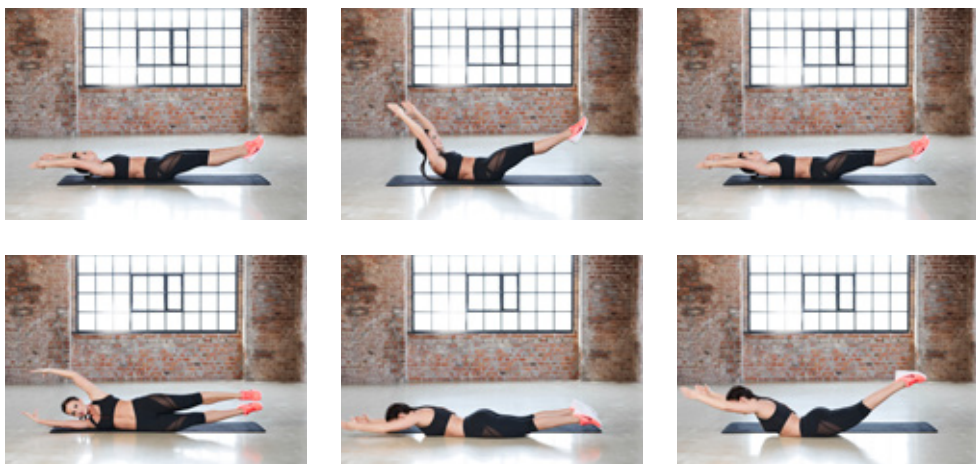
FELADAT: Végezz el egy bicskát vagy csak emeld meg a kezedlábaid még 40 cm-re, majd engedd vissza magad kiinduló pozícióba. A core izmaid segítségével fordulj át hasra (értsd: nem érintheted a talajt sem a kezeiddel, sem a lábaiddal!). Hasonfekvésben végezz el egy homorítást a kezeiddel és lábaiddal egyaránt. A core izmaid segítségével fordulj vissza a fenekedre kiinduló pozícióba.

KÖNNYÍTÉS: Hagyd ki a bicskát és a homorítást, csak a forgást végezd el.

NEHEZÍTÉS: Használj kéz- és lábsúlyt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A teljes feladat alatt TILOS érinteni a talajt a kezeiddel és a lábaiddal.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core (törzsizmok, egyenes hasizmok), has, hát.



GOBLIN GUGGOLÁS

KIINDULÓ HELYZET: Ugyanaz mint a mélyguggolás, plusz fogj egy súlyt a mellkasod előtt - medicin labda, kettlebell, kéziszúlyzó.

FELADAT: Végezz guggolást amilyen mélyre csak tudsz a mélyguggolás szabályai szerint.

KÖNNYÍTÉS: Ha súllyal még nem boldogulsz, gyakorold először a hagyományos mélyguggolást.

NEHEZÍTÉS: Növelj a kézben tartott súlyt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A szabályok megegyeznek a mélyguggolás szabályaival. A súly segít kompenzálni a merev bokából eredő egyensúlytalanságot az alsó ponton.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagy-, középső-, és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó, gerincmerekvítő izmok, hátizmok.



NYÚJTOTT LÁBBAL ÍRÁS

KIINDULÓ HELYZET: Feküdj hanyatt, támaszkodj az alkarodon, tenyereid forduljanak lefelé (vagy rakd a csípőd alá, ez esetben könnyebb a derekadnak). Feszítsd be a hasad úgy, hogy a derekadat leszorítsa a talajra és emeld fel a nyújtott lábaid zárt tartásban.

FELADAT: Lábujaiddal írd a levegőbe nagybetűket. Pl.: LIFET!LT. Közben ne rakd le egyszer se!

KÖNNYÍTÉS: A betűk írása közben pihenj meg.

NEHEZÍTÉS: Használj lábsúlyt és minél hosszabb szavakat, esetleg mondatot írd.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A derék végig maradjon a padlón, nem emelkedhet fel!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Egyenes és haránt hasizmok, horpaszizom, combizom.



KITÖRÉSBŐL KITÖRÉSBE UGRÁS

KIINDULÓ HELYZET: Lépj előre az egyik lábaddal olyan hosszan, hogy ha leugrogasz, akkor a hátul levő combod kb függőleges legyen.

FELADAT: Guggolj le annyira, hogy a hátul levő combod függőleges legyen és a térded épp ne érjen hozzá a talajhoz. Ugorj fel mindkét lábaddal egyszerre, a levegőben cseréld lábat és érkezz vissza a kitörés alsó pontjába fokozatosan lassítva magad. Ismételd dinamikusan.

KÖNNYÍTÉS: Haladó feladat, nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Növekd az intenzitást és a magasságot. Igazán dinamikus nehezítés: ugorj fel, cseréld lábat a levegőben, de leérkezés előtt ismét cseréld, tehát ugyanabba a helyzetbe érkezel vissza, mint ahonnan kiindultál.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Az első lábad térde nem mehet a lábfejed függőleges vonala elé és nem indulhat el befelé sem. A lábszárad legyen teljesen függőleges vagy kissé előre dőlve a kitörés alsó pontjában! Oldalra semmiképpen nem térhet ki! Törzsöd legyen közel függőleges, nézz előre.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagyközépső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó.



AKTÍV OLDALSÓ PLANK, TALAJÉRINTÉS ELLENTÉTES KÖNYÖKKEL

KIINDULÓ HELYZET: Támaszkodj az alkarodon oldal támaszban, lábaid kis terpesz szélességben legyenek. A szabad kezed tedd tarkóra - a könyököd felfelé mutasson, kinyitva a mellkasod-, a törzsed legyen egyenes a sarkadtól a fejed búbjáig.

FELADAT: A szabad könyököddel érintsd meg a talajt magad előtt úgy, hogy a törzsed továbbra is egyenes maradjon, csak a hosszanti tengelye körül fordulhat el.

KÖNNYÍTÉS: Nem kell a talajt megérintened, elég ha vállad magasságáig fordítod le a könyöködet.

NEHEZÍTÉS: Ne állj meg a talaj érintésénél, fordulj tovább magad alá, míg a vállöved párhuzamos nem lesz a talajjal.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne lógasd a fejed! Ne ejtsd be a csípőd, de ne is emeld fel hátra! Ne púposítsd a hátad a lapockáid közt! Ne hajlítsd be a térded!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core (törzsizmok, egyenes- és haránt hasizmok), váll, hát, oldalsó farizmok.



BIRD DOG (NYITÁS-ZÁRÁS-NYITÁSSAL)

KIINDULÓ HELYZET: Helyezkedj el térdelőtámaszban (tegyél törölközőt vagy szivacsot a térded alá, ha érzékeny).

FELADAT: Emeld fel ellentétes kezed és lábad úgy, hogy a csípőd nem forgatod ki, térded-könyököd nyújtva van és olyan magasra és hosszan nyújtózz amennyire csak tudsz. Még ne rakd le, hanem érintsd össze a felemelt kezed könyökét és lábad térdét magad alatt, kb. köldök magasságában. Közben ne veszítsd el az egyensúlyod! Innen emeld vissza őket ismét a felső pozícióba, majd engeddd le. Csere.

KÖNNYÍTÉS: A feladatnak nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Emeld el a térdeid a talajról és nyújtsd ki (fekvőtámasz tartás) és így végezd a gyakorlatot, minden más változatlan. Emeld el a térdeid a talajról de hagyd ugyanúgy hajlítva, minden más változatlan. Használj kéz és lábsúlyokat.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A térded nem hajolhat be és a derekad NEM TÖRHET HÁTRA! Tartsd meg az egyensúlyod!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Váll, lapocka, hát, alsó hát, farizom (a hátsó kereszt láncolat), haránt hasizmok.



PATTINTOTT FEKVŐTÁMASZ

KIINDULÓ HELYZET: Támaszkodj meg egy magasabb felületen (ha a talajon még túl nehéz) és helyezkedj el váll széles fekvőtámaszban.

FELADAT: Karhajlítás után dinamikusan lökd el magad a támasztól úgy, hogy a nyújtott kezeid elemelkednek. A levegőben ne ess szét, tartsd meg a pattintás legutolsó állapotát, felkészülve a visszaérkezésre. Amikor a kezed újra talajt ér, ne állítsd meg azonnal magad, hanem egyből engedd le magad a fekvőtámasz alsó pontjába és ott állítsd meg a zuhanásod fokozatosan.

KÖNNYÍTÉS: Támaszkodj olyan magasra a kezeiddel (Step pad, szék, asztal vagy konyhapult, a barátod válla), hogy technikailag helyesen el tudj végezni a feladatot, de azért megerőltető legyen. Ha fáj a csuklód amikor rátámaszkodsz, használj fekvőtámasz bakot.

NEHEZÍTÉS: Pattintás után tapsolj egyet magad előtt. Pattintás után tapsolj egyet magad mögött. Pattintás után tapsolj egyet magad előtt - mögött - és ismét előtt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne lógasd a fejed! Ne ejtsd be a csípőd, de ne is emeld fel hátra! Ne púposítsd a hátad a lapockáid közt Ne hajlítsd be a térded!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Tricepsz, mellizmok, váll, CORE (törzsizmok, egyenes hasizmok).



LEBEGŐ ÜLÉS STATIKUSAN

KIINDULÓ HELYZET: Ül le a földre nyújtott lábbal, kezeidet tartsd a talajjal párhuzamosan magad előtt nyújtva.

FELADAT: Emeld fel a nyújtott lábaid zártan, közben dőlj hátra annyira, hogy megtaláld az egyensúlyod. A tested és a lábad formázzon egy nagy V betűt. Egyenletes légzés mellett tartsd a pozíciót.

KÖNNYÍTÉS: Hajlítsd be a lábad.

NEHEZÍTÉS: Használj lábsúlyt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A derekad ne domborítsd hátra. Ha fáj a derekad, ez még nem a te gyakorlatod.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core, egyenes és haránt hasizmok, horpaszizom, comb.



GUGGOLÁS EGY LÁBRÓL KITÖRÉSBE ÉS VISSZA

KIINDULÓ HELYZET: Ereszkedj le egy lábas guggolásba, a szabad lábad és kezeid tartsd nyújtva magad előtt. Foghatsz súlyt a kezekben, mely segít az egyensúly fenntartásában.

FELADAT: Állj fel, majd a levegőben lévő nyújtott lábaddal lépj előre kitörésbe. Ereszkedj le amíg a hátsó lábad térde épp eléri a talajt, itt állj meg 1 mp-re. Első lábaddal told vissza magad állásba és emeld is fel, majd a hátsó lábaddal lassan engedd vissza magad kiinduló pozícióba. Ez egy kör. Váltsd a lábaid körönként vagy szériánként.

KÖNNYÍTÉS: Haladó feladat, nincs könnyítése.

NEHEZÍTÉS: Nincs nehezítés.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A térded se a guggolásnál, se a kitörésnél nem mehet a lábfejed függőleges vonala elé és nem indulhat el befelé sem. Törzsed legyen közel függőleges, nézz előre.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagyközépső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó, core.



PADRA UGRÁS PÁROS LÁBBAL

KIINDULÓ HELYZET: Állj egy pad elé váll széles terpeszben.

FELADAT: Ugorj fel a padra. Hajlított térdekkel érkezz, majd egyből ugorj vissza. Érkezz puhán lábujj párnára. Ismételd dinamikusan.

KÖNNYÍTÉS: Minél alacsonyabbra ugrasz, annál könnyebb.

NEHEZÍTÉS: Minél magasabbra ugrasz, annál nehezebb.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Figyelj nagyon a bokádra a talajra érkezésnél. Az ugrásnál használd a kezeid lendületvételre.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Teljes láb, horpaszizom, hasizom, core, tüdő.



TORNATERV 6-8. OSZTÁLYOSOK RÉSZÉRE

FEKVŐTÁMASZ, TÉRDEMELEÉS MINDKÉT VÁLLHOZ

KIINDULÓ HELYZET: Fekvőtámasz tartás.

FELADAT: Húzd fel az egyik térded mellkasod előtt az ellentétes válladhoz. Fenn megtartva emeld át az azonos válladhoz, majd engedd le. Csere.

KÖNNYÍTÉS: Támaszkodj olyan magasan a kezeiddel (Step pad, szék, asztal vagy konyhapult, a barátod válla), hogy technikailag helyesen el tud végezni a feladatot.

NEHEZÍTÉS: Csináld dinamikusan. Használj lábsúlyt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne essen szét a plank tartás! Nem görbülhet a hát!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core (törzsizmok, egyenes hasizmok), váll.



INCHWORM

KIINDULÓ HELYZET: Állásból hajolj előre és érintsd meg a talajt. Térdek amennyire lehet nyújtva!

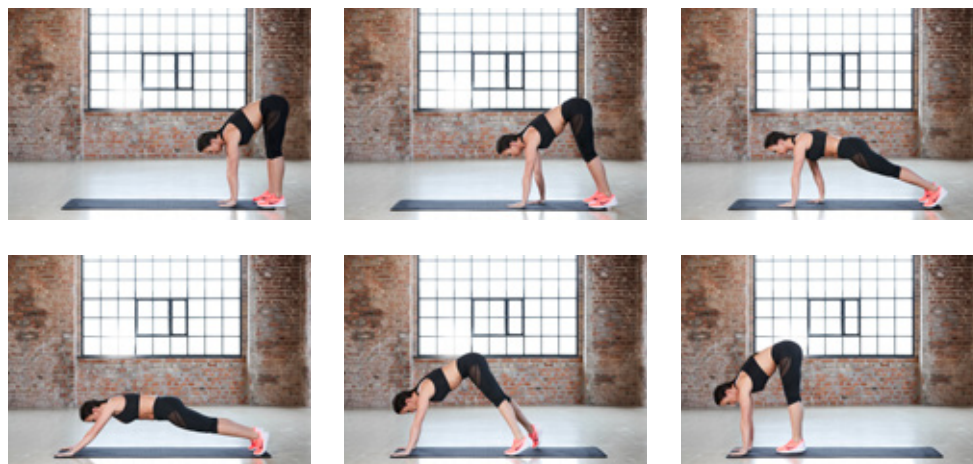
FELADAT: Kezeiddel kis lépésekkel mássz előre a fekvőtámasz tartáson is túl ameddig tudsz anélkül, hogy összeesnél. NAGYON FONTOS: hasizmoddal kell tartanod nagyon a derekadat, hogy az ne törjön hátra! A leghosszabb pózban egy ívet alkot az egész test, mintha egy híd lenne. Innen a lábfejjel kezdesz el tovább lépkedni a kezed felé, míg hozzájuk nem ér. Ismételd.

KÖNNYÍTÉS: Csak addig mássz előre, amíg a CORE izomereje bírja! Csak addig lépkedj fel a lábaddal, amíg a mobilitásod engedi!

NEHEZÍTÉS: A 2 végpozíciót tartsd meg minél tovább. Fenn nyújtsd a farizmaidat és az egész lábad hátsó izomláncolatát, lenn erősítsd a CORE-t. Lenn próbáld megérinteni az orroddal a talajt (de nem a fej nyújtózik ám lefelé!).

MIRE FIGYELJ NAGYON: NAGYON FONTOS: NE a derekadból hajolj előre, hanem a csípődből! Ha összeesel az alsó pózban túl sokat vállaltál. Nem fájdulhat meg a derekad a feladat elvégzése közben!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Erősödik: Core, váll, has. Lazul: Farizom, combhajlító, vádli.



BICEPSZ, ÁLLVA VÁLTOTT KÉZZEL

Ideális, ha van kézi súlyzód, ha azonban nincs, használj vizes palackokat 1,5-2 litereseket vagy fogj két zacskót/kosarat/táskát, amit megtöltesz vizes palackokkal. Légy kreatív!

KIINDULÓ HELYZET: Állj vállszéles terpeszben, törzsed tartsd kontroll alatt, mintha plankelnél. Lapockáid zárd össze, vállak hátul lenn rögzülnek. Mindkét kezében súlyok.

FELADAT: Emeld fel a súlyokat váltva a vállad vonaláig úgy, hogy a könyököd az emelés felső pontjában kissé előre emelkedik, az alsó pontban viszont nem megy a törzsed vonalánál hátrább.

KÖNNYÍTÉS: Használj könnyebb súlyokat.

NEHEZÍTÉS: Használj nehezebb súlyokat.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Felső pontban a könyököd kissé emelkedjen előre (ekkor húzódik össze ugyanis teljesen a bicepsz izom, mivel a vállízületen is átível), az alsó pontban és mozgás közben viszont ne menjen a törzsed vonalánál hátrább!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Bicepsz, váll, core.



TOLÓDKODÁS SZÉKEN, NYÚJTOTT, FÖLDÖN LÉVŐ LÁBBAL

KIINDULÓ HELYZET: Tenyereiddel támaszkodj meg egy stabil felületen (pl. szék ülőlapján) háttal. Ne ülj rá, tartsd magad. Térded legyen nyújtva, sarkad váll szélességben a földön legyen.

FELADAT: Végezz karhajlításnyújtást amilyen mélyen csak tudsz. A mélységet a vállmobilitásod és az izomerőd határozza meg.

KÖNNYÍTÉS: Hajlítsd be a lábaid.

NEHEZÍTÉS: Rakd fel a nyújtott lábaid egy Fitballra/TRX-re. Rakj súlyt az öledbe.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne menj olyan mélyre, hogy fájjon a vállad! Ne segíts lábbal!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Tricepsz, mellizom, váll.



MOUNTAIN CLIMBING

KIINDULÓ HELYZET: Fekvőtámasz tartásból. Törzsedben hozd létre a szabályos plank tartást és azt a feladat alatt végig őrizd meg!

FELADAT: Húzd fel az egyik térdedet a mellkasod alá amilyen magasra csak tudod. Fuss egy helyben magastérddel úgy, hogy közben a támaszt erősen tartod!

KÖNNYÍTÉS: Támaszkodj olyan magasra a kezeiddel (Step pad, szék, asztal vagy konyhapult), hogy technikailag helyesen el tudd végezni a feladatot.

NEHEZÍTÉS: Használj lábsúlyt. Növekd az intenzitást.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Tartsd erősen a törzsed, derekad nem törhet be! Ne lépkedj egyre közelebb a kezedhez, a lábak talaj érintése maradjon a kiinduló helyzetnek megfelelő távolságban.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core (hasizmok), mell, váll, horpaszizom.



AKTÍV PLANK, TÁMASZ - MÉRLEG LÁBEMELÉSEL

KIINDULÓ HELYZET: Fekvőtámasz tartásban húzd fel az egyik térded amilyen magasra tudod a mellkasod előtt. (Törzs tartja a rendíthetetlen plank pozíciót.)

FELADAT: A behajlított lábad hátranyújtot az ég felé 45 fokban, közben emeled a csípőd és süllyeszted a vállöved. A karok, törzs és a felemelt láb egy egyenes alkot! Nyújtozz meg hosszan a lábaddal felfelé, a vállöveddel pedig lefelé. Innen visszatérsz a kiinduló pozícióba és ismételsz.

KÖNNYÍTÉS: Támaszkodj olyan magasra a kezeiddel (Step pad, szék, asztal vagy konyhapult), hogy technikailag helyesen el tudd végezni a feladatot.

NEHEZÍTÉS: Ha tudod, a tartó lábad sarkát rakd le a földre miközben a másikkal felfelé nyújtozol. Ez növeli a bokád mobilitását és a vádlid lazaságát. Használj lábsúlyt.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne forduljon ki a törzsed oldalra! Ne hajlítsd be a könyököd! Fekvőtámasznál ne görbítsd be a hátad amikor felemeled a térded.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Erősödik: Core, váll-, has-, hát- és farizom. Lazul: Váll, mellkas, farizom, combhajlító.



CSILLAG PLANK

KIINDULÓ HELYZET: Fekvőtámasz tartásból fordulj el oldalra, az egyik kezed emeld a magasba függőlegesen. Emeld fel a felül lévő lábad a levegőbe ("terpeszállás"), a támasztó lábad bokája pedig egyenes legyen és csak a talpéleddel érintsd a földet. Támaszkodj úgy, hogy a tested a füledtől a sarkadig egy egyenest alkosson. Feszítsd be a hasizmod és a farizmod ezáltal előre billentve a csípőd, hogy a derekad ne törjön hátra.

FELADAT: Tartsd mozdulatlanul a pozíciót. Lélegezz egyenletesen és lassan.

KÖNNYÍTÉS: Ha nehéz, tedd le a lábad, ez még nem a te feladatod.

NEHEZÍTÉS: Használhatsz bokasúlyt vagy MiniBAND-et, esetleg mindkettőt!

MIRE FIGYELJ NAGYON: A csípőd ne told hátra (nagyon könnyen hátra esik). Ne ejtsd le a csípőd! Ne emeld el túlságosan a csípőd! A támasz kezed ne ejtsd be a nyakadhoz, "told el" a földet magadtól!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core (különösen a haránt hasizmok), váll, farizom, combfeszítő.



VÁLLSZÉLES FEKVŐTÁMASZ

KIINDULÓ HELYZET: Támaszkodj meg váll szélesen tenyereiddel a talajon úgy, hogy a tested a füledtől a sarkadig egy egyenest alkosson. Lábak kis terpeszben. Feszítsd be a hasizmod és a farizmod - ezáltal előre billentve a csípőd-, hogy a derekad ne törjön hátra.

FELADAT: Végezz karhajlítás - nyújtást úgy, hogy a könyököd a tested mellett marad, szinte súrolja a bordáidat.

KÖNNYÍTÉS: Támaszkodj olyan magasan a kezeiddel (Step pad, szék, asztal vagy konyhapult, a barátod válla), hogy technikailag helyesen el tudd végezni a feladatot, de azért megerőltető legyen. Ha fáj a csuklód amikor rátámaszkodsz, használj fekvőtámasz bakot. Tedd le a térded a földre.

NEHEZÍTÉS: Használj Fitball-t a kezed vagy a lábad alá instabil támasznak. Használj TRX-et a kezed vagy a lábad alá instabil támasznak. Növeld a sebességet, növeld a terhelést (lábaiddal támaszkodj egyre magasabban).

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne lógasd a fejed! Ne ejtsd be a csípőd, de ne is emeld fel hátra! Ne púposítsd a hátad a lapockáid közt! Ne hajlítsd be a térded!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Tricepsz, mellizmok, váll, CORE (törzsizmok, egyenes hasizmok).



HARÁNT KÉZ-LÁB EMELÉS HASONFEKVÉSSEN

KIINDULÓ HELYZET: Hasalj le a földre, a kezeid és lábaid nyújtsd ki.

FELADAT: Emeld el a talajtól egyszerre az egyik kezed és az ellentétes lábad a hátsó izomláncod aktiválásával. Tartsd meg a felső pontban 1 mp-ig, engedd vissza kontrolláltan, majd cseréld.

KÖNNYÍTÉS: Emeld ki csak a kezeid vagy csak a lábaid.

NEHEZÍTÉS: Próbáld hosszan a felső pontban időzni (5-10 mp), miközben egyenletesen lélegzel. Használj kéz és lábsúlyokat.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ne homoríts túlságosan nyakból és derékból! Feszítsd meg a hasizmaid is, ezáltal védve a derekad.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Hátizmok, váll, farizom.



BICSKA

KIINDULÓ HELYZET: Feküdj hanyatt, kezeid rakd magastartásban a fejed fölé a földre, lábaid legyenek nyújtva. Feszítsd be a hasad úgy, hogy a derekadat lezörítsa a talajra.

FELADAT: Emeld fel a nyújtott lábaid és a kezeid, ülj fel és a köldököd fölött csattanjon a lábfejed a tenyered. Kezed - lábad maradjon nyújtva!

KÖNNYÍTÉS: Két felülés közt rakd le a lábad a talajra. Végezz hagyományos hasprést.

NEHEZÍTÉS: Használj kéz és lábsúlyt. Növekd a sebességet. Nem érintheti se a kezed se a lábad a talajt két bicska közt amíg nem végzel a szériával.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A derekad ne domborítsd hátra. Ha fáj a derekad, ez még nem a te gyakorlatod.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Core, egyenes hasizmok, horpaszizom, comb.



FELLÉPÉS TOVÁBBSZÖKKENÉSSSEL

KIINDULÓ HELYZET: Állj egy stabil fellépő felület elé (30-50 cm magasságú legyen a fellépés, ami még kényelmes, de már megerőltető).

FELADAT: Lépj fel úgy, hogy a dolgozó lábad sarkát nyomod lefelé. Így hangsúlyosan a farizmokkal "taposod fel" magad. Miután felálltál, a szabad lábad húzd fel magastérd tartásba és ezzel a lendülettel szökkenj is egy helyben amilyen magasra csak tudsz. Majd kontrolláltan lépj vissza a földre. Cseréld a lábat egyesével vagy szériánként.

KÖNNYÍTÉS: Minél alacsonyabb a felület, annál könnyebb.

NEHEZÍTÉS: Minél magasabb a felület, annál nehezebb.

MIRE FIGYELJ NAGYON: A fellépésnél ne ugorj, hanem próbáld meg csak a dolgozó lábad erejével elemelkedni a talajról. Térded ne menjen a lábujjad vonalánál előrébb, amikor ráterhelsz és ne is essen befelé! A dolgozó lábad sarka nem emelkedhet el a talajról. Használd a kezeid, mintha futótempót végeznél.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Nagyközépső- és kis farizmok, combhajlító és combnyújtó, vádli és talp izmai.



LAZÍTÁS, NYÚJTÁS RÉSZLETES LEÍRÁSA

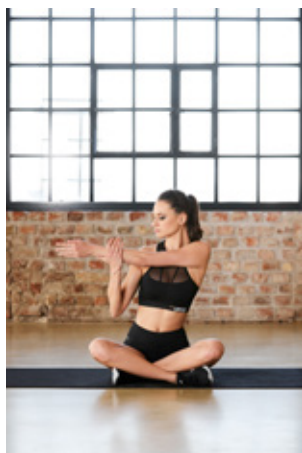
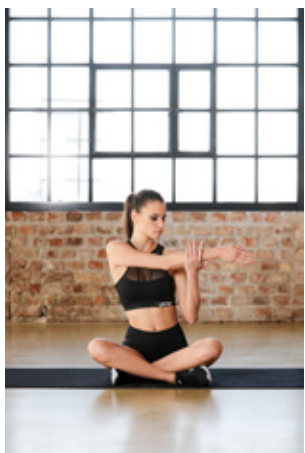
VÁLL NYÚJTÁSA MELLKAS ELŐTT

KIINDULÓ HELYZET: Állj vagy ülj egyenesen és fogd meg egyik kezeddal az ellentétes könyöködet mellkas előtt.

FELADAT: Finoman húzd, közben a törzseddal tarts ellen.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Óvatosan húzd, véletlenül se fájjon csak kellemesen nyúljon. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Vállöv, rotátorköpeny.



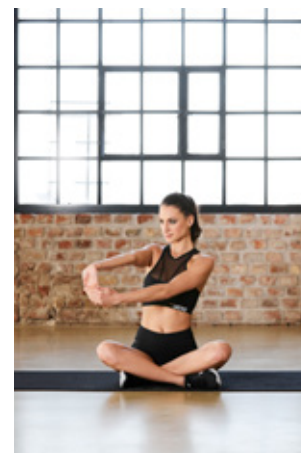
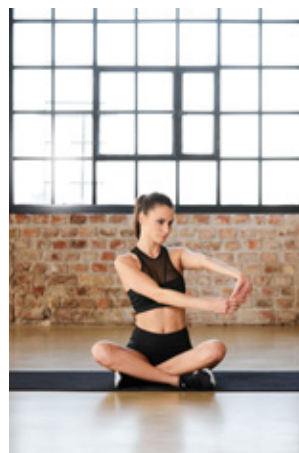
BICEPSZ ÉS ALKAR NYÚJTÁSA

KIINDULÓ HELYZET: Állj vagy ülj egyenesen, az egyik kezeddal fogd meg a másik tenyered és fordítsd az alkarod belső oldalát felfelé.

FELADAT: A kézfejed enyhe hátrahúzásával nyújtsd meg a karod.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Óvatosan húzd, véletlenül se fájjon csak kellemesen nyúljon. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Alkar belső oldalának izmai ("szorító izmok"), bicepsz.



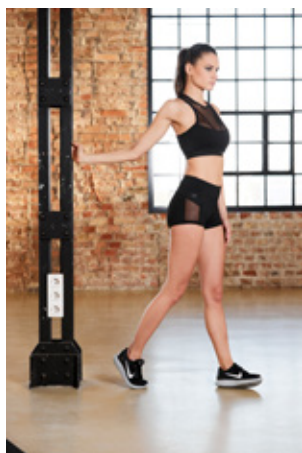
MELLKAS NYÚJTÁSA

KIINDULÓ HELYZET: Kapaszkodj meg egy szilárd felületen (ajtófélfa). A nyújtás során váltakoztasd a fogás magasságát csípő és fej magasságok közt.

FELADAT: Enyhén nyújtott kézzel fordítsd ki a mellkasodat, hogy nyúljanak a mellizmaid. Kilélegzés után tartsd pár mp-ig, majd belélegzéssel lazíts a nyújtáson. Ismételd többször.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Óvatosan húzd, véletlenül se fájjon csak kellemesen nyúljon. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Mellizom, váll.



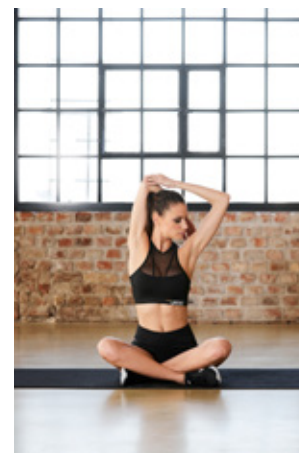
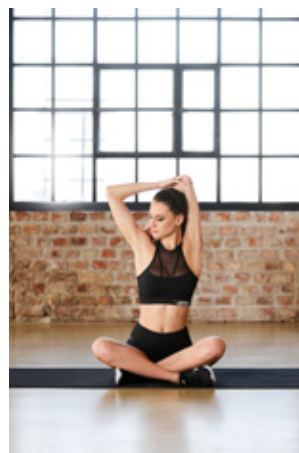
SZÉLES HÁTIZOM NYÚJTÁSA

KIINDULÓ HELYZET: Állj vagy ülj egyenesen, egyik kezeddal fogd meg az ellentétes kezed könyökét a fejed mögött.

FELADAT: Óvatosan húzd a könyököd a fejed mögé a tested középvonala felé (fej maradjon egyenesen, ha kell, segíts vele a kezed hátratulni). Kilélegzés után tartsd pár mp-ig, majd belélegzéssel lazíts a nyújtáson. Ismételd többször.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Óvatosan húzd, véletlenül se fájjon csak kellemesen nyúljon. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Széles hátizom, váll.



HAS NYÚJTÁSA

KIINDULÓ HELYZET: Feküdj le hasonfekvésbe.

FELADAT: Kezeiddel told fel a felsőtested és nyújtsd meg a hasizmaidat.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Figyelj arra, hogy ne hátra told magad, hanem felfelé, így nem terheled túl a derekad! Lélegezz mélyen és egyenletesen.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Hasizom.



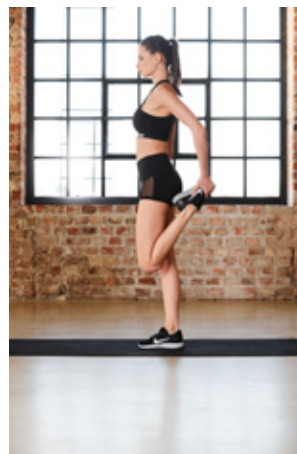
COMB NYÚJTÁSA FÉL LÁBON

KIINDULÓ HELYZET: Hajlítsd hátra az egyik lábad és fogd meg a lábfejedet. A csípőd billents előre és tartsd is ott.

FELADAT: Közelítsd a sarkadat a farizmodhoz. Kilélegzés után tartsd pár mp-ig, majd belélegzéssel lazíts a nyújtáson. Ismételd többször.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Ha nem billented előre a csípőd és nem tartod ott, derékból fog hátramoszolni a lábad és nem a comb- és horpaszizmod fog nyúlni, hanem csak a derekadat hajlítgatod!

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Comb- és horpaszizom.



VÁDLI NYÚJTÁSA

KIINDULÓ HELYZET: Fogj meg egy oszlopot (ajtófélfát) és az egyik lábad lábujjait támaszd fel rá minél magasabban úgy, hogy a sarkad a talajon maradjon.

FELADAT: Lazítsd el a vádliat, kilégzésre próbáld minél közelebb húzni magad az oszlophoz. Tartsd 5-10 mp-ig, majd térj vissza és lazíts. Ismételd többször.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Óvatosan húzd, véletlenül se fájjon csak kellemesen nyúljon. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Vádli, talp.



FARIZOM NYÚJTÁSA GALAMB PÓZBAN

KIINDULÓ HELYZET: Fekvőtámasz tartásból húzd be magad alá az egyik lábad hajlítva és fektesd le a fenekedtől a bokádig.

FELADAT: Lassan engedd ránehezedni a felső tested. Minél lazább vagy, annál feljebb és annál nyitottabban rakhatod a térded. Ha a feneked már könnyen leér a talajra úgy, hogy a csípőd vízszintes, dőlj előre a sípcsontodon keresztül és nyúlj előre minél hosszabban.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Nem fájhat a térded! Ha fáj, akkor csukd összebb a térded és ne rakd fel annyira a kezeid irányába. Óvatosan engedd rá magad, véletlenül se fájjon a farizmod, csak kellemesen nyúljon. A kilégzés legyen hosszú, közben lazítsd az izmokat a célzott területen.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Farizmok, csípő stabilizátorok.



A DERÉK MEGPIHENTETÉSE

KIINDULÓ HELYZET: Térdelj le és ülj a sarkadra, testeddel nyújtózz el a combodon túl előre amilyen hosszán csak tudsz.

FELADAT: Lassú mély lélegzéssel pihenj, engedd a hátadnak, hogy lazuljon és pihenjen.

MIRE FIGYELJ NAGYON: Hagyj elég időt, hogy az izmaid ellazulhassanak.

IZMOK AMIK ELSŐDLEGESEN DOLGOZNAK: Alsó hátizmok.






A jelen dokumentumban megfogalmazottak alkalmazása kiskorúak számára kizárólag szülői felügyelettel, saját akaratból, csakis és kizárólag egyéni felelősségre történik.

Minden új mozgásforma megkezdése előtt ajánlott szakorvos véleményét kérni arra vonatkozóan, hogy annak bármely eleme ellenjavalt-e.

A dokumentum Balogh Tamás és Belovai Kristóf sportedző munkája és szellemi terméke.

 Belovai Kristóf: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100017754318541>

Copyright © LifeT!LT, 2020 Minden jog fenntartva!

LIFETILTSTORE.HU

 facebook.com/wearelifetilt  wearelifetilt