

Módszertani útmutató a videóhoz

A gyakorlatokat tartalmazó link: <https://drive.google.com/file/d/16iE-rYnEQWJ5lwTiQ0FemMvIMI1VUW3J/view>

Mindenki tudja milyen irányú a görbülete a gerincén. Ha mégsem le tudod ellenőrizni.

Állj szembe egy tükörrel. Alapállásban karok a test a mellett, lábak összezárva. Nézd meg melyik vállad áll magasabban.

- ✚ ha a jobb vállad van magasabban, akkor balra görbül a gerinc tehát, ha a gyakorlatleírásban az szerepel, hogy a görbületnek megfelelő kar akkor mindig **BAL KARRAL** kell dolgozni
- ✚ ha a bal vállad magasabban, akkor a gerinc jobbra görbül, tehát, ha a gyakorlatleírásban azzal a karral kell dolgozni, amelyik a görbülettel megegyezik, akkor mindig a **JOBB KAR** dolgozik

Ez nem azt jelenti, hogy a másik kéz semmit nem mozog! Ilyenkor az ellentétes karral minden esetben az ismétlésszám 5 ismétléssel kevesebb. Mivel minden gyakorlatnál 25 ismétlés van, ezért nem tüntette fel az ellenkező oldali ismétlésszámot, ami 20 db.

A gyakorlatok előtt mindig melegíts be! Ha befejezted a mozgást, nyújts le!

Nem kötelező minden gyakorlatot egy alkalommal elvégezni. Válaszd ki a számodra legszimpatikusabbakat. Légy kreatív! Ezek csak segítségként vannak, próbáld meg őket variálni, más ismétlésszámmal, eszközzel stb.

1. gyakorlat

- vállszéles terpeszállás, a lábfejek párhuzamosak egymással előre néznek
- figyelj a medence állására!! (közép helyzetben legyen)
- fej emelt tekintet előre néz
- vállak leengedve
- kéz ökölbefeszítve
- a gyakorlat 25 számolásig tart

Fogj mind a két kezébe egy labdát. Akkora legyen, hogy a fogást csak az ujjaiddal tudod elvégezni. Szorítsd a labdát az ujjhegyeiddel.

Mindkét kezébe fogj meg egy súlyzót, vagy ásványvizet palackot.

- ✚ figyelj, hogy a súly tartását ne a has „kinyomásával” kompenzáld!!

2. gyakorlat

- hajlított állás vállszéles terpeszben, lábfejek párhuzamosak egymással
- törzs előredőlt (EGYENES), fej a nyak meghosszabbításában
- a görbülettel megegyező kar dolgozik
- tenyér lefele néz, könyök közel a törzshöz
- ismétlésszám: 25 db

Szintén végezhető labdával. Mindig abban a kézben van a labda, amelyik dolgozik. A labdát egész tenyérrel kell szorítani a gyakorlat végéig.

A súlyzó abban a kézben van, amelyik dolgozik.

3. gyakorlat

- hajlított állás vállszéles terpeszben, lábfejek párhuzamosak egymással
- törzs előredőlt (EGYENES), fej a nyak meghosszabbításában
- mellső középtartásban **3 pici emelés**, majd emelés vissza magastartásba
- könyök végig nyújtott
- **ismétlésszám: 25 db**

A labda a görbületnek megfelelő kézben legyen.

A súlyzó a görbületnek megfelelő kézben legyen.

4. gyakorlat

- vállszélesnél nagyobb terpeszállás (térd nyújtott, lábfejek párhuzamosak)
- törzsdöntés addig legyen, amíg a hát egyenes marad
- görbülettel megegyező kar dolgozik, könyök végig egyenes
- kar emelése a fülkagyló magassága fölé történjen
- **ismétlésszám: 25 db**

A gyakorlat szintén végezhető labdával, az eszköz a görbületnek megfelelő kézben legyen. A labdát ujjhegygel szorítsd!

Súlyzó használatakor, az eszköz a görbületnek megfelelő kézben legyen.

5. gyakorlat

- térdelőtámasz, kis terpesz
- hát egyenes, a fej a nyak meghosszabbításában, tekintet előre néz
- görbületnek megfelelő kar dolgozik
- tenyér lefele néz
- **ismétlésszám: 25 db tölcserkörzés előre/ hátra**

Labda abban a kézben van, amelyik dolgozik. Ujjhegyekkel szorítsd a körzés közben

A súlyzó a gyakorlat közben a görbületnek megfelelő kézben legyen.

- **+** gyakorlat közben figyelj arra, hogy a derekad egyenes maradjon (ne emelkedjen meg a dolgozó oldal)

6. gyakorlat

- térdelőtámasz, kis terpesz
- hát egyenes, fej a nyak meghosszabbítása
- görbülettel megegyező kar dolgozik
- megemelt könyök megfeszítése

- **ismétlésszám: 25 db**

7. gyakorlat

- térdelőtámasz, kis terpesz
- hát egyenes, fej a nyak meghosszabbításában, tekintet előre néz
- könyök végig nyújtva van
- lábfej visszafeszítve (pipál)
- farizom megfeszítése
- **ismétlésszám: 25-25 db (mind a két oldalra végezd el a feladatot)**

8. gyakorlat

- térdelőtámasz, kis terpesz
- hát egyenes, fej a nyak meghosszabbításában, tekintet előre néz
- könyök végig nyújtva van
- lábfej visszafeszítve (pipál)
- farizom megfeszítése
- talajérintés mind a két oldalon
- **ismétlésszám: 25-25 db mind a két oldalra**

9. gyakorlat

- mellső fekvőtámasz helyzetében a törzs egyenes
- fej a nyak meghosszabbításában
- tekintet a talajon
- láb vállszélesnél kisebb terpeszben
- **25 számolásig tartsd meg a helyzetet**
✚ **figyelj a tartásra: a derekad feszítsd meg és ne told ne ejtsd be a csípőd!!**

10. gyakorlat

- mellső fekvőtámasz helyzetében a törzs egyenes
- fej a nyak meghosszabbításában
- tekintet a talajon
- a könyök és a térd emelésnél végig nyújtva
- **ismétlésszám: 25-25 db mind a két oldalra**

Ha labdával végzed a gyakorlatot, mindig azonos oldalra csináld meg az ismétlésszámot, és ha végeztél csak ez után cseréld.

Súlyzóval szintén ugyan úgy végezd a gyakorlatot min labdával. Ha van bokasúlyod ne habozz, csatold fel!!!

11. gyakorlat

- mellső fekvőtámasz helyzetében a törzs egyenes
- fej a nyak meghosszabbításában
- tekintet a talajon
- a könyök és a térd emelésnél végig nyújtva
- a könyök és a térd összeérintése
- **ismétlésszám: 25-25 db mind a két oldalra**

12. gyakorlat

- mellső fekvőtámasz helyzetében a törzs egyenes
- fej a nyak meghosszabbításában
- tekintet a talajon
- minden oldalra **4 lépkedés**
- láb végig mozdulatlan
- **ismétlésszám: minden oldalra 5x lépkedj el!**

13. gyakorlat

- hanyattfekvésben fejjel kissé „tokásítunk” (állat leszorítjuk)
- talptámaszban a lábfejek párhuzamosak egymással
- térdek ne essenek be!!
- a felülés lassan csigolyáról csigolyára történjen
- kéz végig a combon csúszik előre
- felülés közben a nyak ne törjön meg, természetes tartásban maradjon
- talp ne emelkedjen el a talajról
- **ismétlésszám: 25 db**

Labdával is elvégezheted a gyakorlatot. Mind két kezeden fogd az eszközt és csúsztasd a combodon.

14. gyakorlat

- kar oldalsó középtartásban, tenyér lefele néz
- láb zárt
- fej mindig ellentétes oldalra fordul
- mindkét váll a talajhoz szorítva
- terpesz végig megtartott, a lábak a talaj felett maradnak a gyakorlat végéig
- **ismétlésszám: 25 db mind két oldalra**

15. gyakorlat

- kézfej a derék alatt, támaszt
- lábfej végig visszafeszített
- áll leszorítása „tokásítás”

- a lábat addig kell leengedni, amíg a kézfejről a derék nem emelkedik el
- **25 számolásig végezd a gyakorlatot**

16. gyakorlat

- hanyattfekvésben fejjel kissé „tokásítunk” (állat leszorítjuk)
- talptámaszban a lábfejek párhuzamosak egymással
- térdek ne essenek be!!
- hasprésnél csak a lapocka emelkedik el a talajról
- talp végig a talajon marad
- **ismétlésszám: 25 db**

Labdával is végezheted a feladatot. Az eszköz két kézben legyen és az ujjhegyekkel nyomd össze.

Ha súlyzóval csinálod a gyakorlatot, lehet két kézben, vagy mind a két kézben külön- külön az eszköz.

17. gyakorlat

- lábak zárva
- farizom legyen megfeszítve és húzd be a hasad!
- a görbületnek megfelelő kar dolgozzon
- fej végig a homlokon támaszkodik a talajra
- kéz ökölbeszorítva
- a fül magassága fölé emeled a kart, könyök nyújtva végig → miután megemelted tartsd **5 számolásig**
- **ismétlésszám: 25 db**

Ha labdával végzed a gyakorlatot egész tenyérben legyen az eszköz! A labda a görbületnek megegyező kézben legyen.

Súlyzóval is csinálhatod!!

18. gyakorlat

- láb vállszéles terpeszben
- tekintet végig a talajon legyen
- **ismétlésszám: 25 db**

19. gyakorlat

- lábak összeszorítva
- farizom megfeszítése, a has behúzása
- fej végig a homlokon támaszkodik a talajon
- lapockák közelítése egymáshoz
- **ismétlésszám: 25 db**

Labda is lehet a görbülettel megegyező kézben legyen.

H súlyzót veszel a kezébe, akkor abban legyen, amerre görbül a gerinced!

20. gyakorlat

- láb kis terpeszben
- kéz ökölbeszorítva
- emelés sorrendje: kar → fej → mellkas+ láb
- könyök és térd az ollózás közben nyújtva van
- **ismétlésszám: 25 db**