

1.2. ábra. A hát- és mellizmok tesztje karemeléssel

- ✓ Állj egyenesen.
- ✓ Csak vállmagasságig emeld a karodat.
- ✓ A gyakorlat elvégzése közben húzd be a hasadat, feszítsd meg a hasizmaidat. Ezzel véded, támasztod a derekadat.

Törzsfordítás ülő helyzetben: a hasizmok és a mély hátizmok tesztje

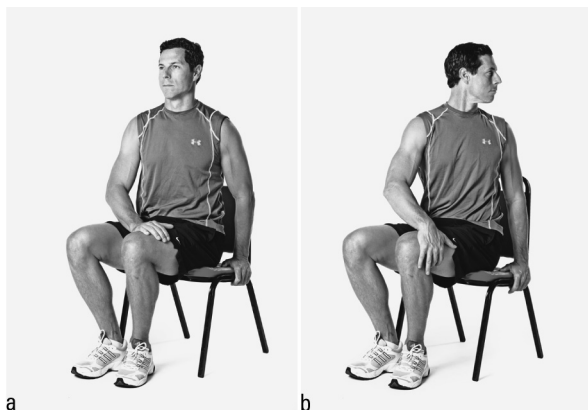
A törzs *stabilitása*, egyensúlyának megtartása – amelyet a törzsizmokból felépülő „izomfűző” biztosít – elengedhetetlen a mozgások kivitelezéséhez. Nehéz elkülönítve vizsgálni az egyes törzsizmok működését, mert a törzs (pontosabban a gerinc) összetett mozgásaiban sokféle izomcsoport vesz részt, ezért a következő gyakorlattal is több izom működését teszteljük egyetlen mozdulat kivitelezésével.

A deréktáji sérülések és fájdalom megelőzésében fontos szerepet játszanak az erős, jól működő has- és hátizmok. A törzsizmokból álló „izomfűző” nemcsak a törzs mozgásainak kivitelezésében, hanem stabilitásának megőrzésében is részt vesz. Az ülő helyzetben végzett törzsfordítás kivitelezéséhez erős törzsizmokra van szükség, ugyanakkor a törzsfordítás az elmerevedett derék átmozgatására is alkalmas.

A gyakorlat leírása:

- 1. Ül le egy stabil, támlás székre. A szék magassága akkor megfelelő, ha a lábad leér, mindkét talpad a földön van és a térdedet nagyjából derékszögben be tudod hajlítani.**
- 2. A bal kezeddal fogd meg a szék szélét, a jobb kezedet pedig tedd a bal combodra (1.3a. ábra.).**
- 3. Lélegezz be, majd kilégzés közben fordítsd el a törzsedet balra és nézz át a bal vállad felett (1.3b. ábra.).**
- 4. Tartsd meg ezt a helyzetet 10 másodpercig.**
Miután elfordultál keress egy fix pontot szemmagasságban.
- 5. Fordulj vissza középre.**
- 6. Lélegezz be és kilégzés közben fordulj el a másik oldalra.**

Próbáld megkeresni ugyanazt a fix pontot, amit az előbb figyeltél, és próbálj meg egy kicsit jobban elfordulva a kijelölt pont mögötti területre nézni.



1.3. ábra. Törzsfordítás ülő helyzetben.

- ✔ Mindkét talpad maradjon a földön.
- ✔ Zárd össze a lábadat, a lábfejek előre nézzenek.
- ✔ Óvatosan fordulj el, fokozatosan próbáld egyre jobban elfordítani a törzsedet. Figyelj arra, hogy fordulás közben ne támaszkodj a széktámlához.
- ✔ Ne hajtsd le a fejedet, keress egy fix pontot szemmagasságban.

Törzsemelés: a hát- és farizmok tesztje

Kezdjük azzal, hogy a „legnagyobb testrészem a fenekem” kijelentés tulajdonképpen anatómiai tény, és nem kell rosszul érezned magad miatt. A törzs egyik legfontosabb és legnagyobb tömegű támasztó izma a farizomzat. A hát- és hasizmokkal valamint a csípő és a medence körüli izmokkal

8. fejezet

9 egyszerű eszköz izomerősítéshez

.....

A fejezet tartalmából

- ▶ Egyszerű gyakorlatok bonyolult edzésprogram helyett
 - ▶ Edzés otthon
-

Az előző fejezetekben már olvashattál arról, hogy a törzsizom-erősítéshez nincs szükség edzőteremre, és drága sporteszközökre sem. Ha van elegendő hely, a lakásban vagy a kertben is tornázhatsz vagyis, nincs kifogás, egyszerűen el kell kezdeni a gyakorlást!

Szék

Nagyon hatékonyan erősítheted a hasizmaidat egy stabil (nem gurulós) szék segítségével: próbáld meg ülő helyzetből előre nyújtott karral, támaszkodás nélkül, a hasizmok és a farizmok megfeszítésével felállni, majd támaszkodás nélkül visszaülni. Ha szabályosan megcsinálod a gyakorlatot 10–15-ször, biztosan fogod érezni, hogy dolgoznak a hasizmaid.

Rúd

A klasszikus húzódkodás gyakorlat nem túl könnyű, de nagyon hatékonyan erősíti a törzs- és a karizmokat, és „csak” egy megfelelő magasságban elhelyezett rúd, vagy korlát szükséges hozzá, amit át tudsz fogni az ujjaidal. Látványos tesztgyakorlat is egyben: ahogy erősödsz, úgy tudod egyre magasabbra „felhúzni” magadat a két karoddal.

Dohányzóasztal

Sokféleképpen használható tornaeszköz lehet egy megfelelő magasságú dohányzóasztal, ha elég stabil és masszív ahhoz, hogy rátámaszkodj. A 6. fejezetből megtudhatod, milyen törzsizom erősítő gyakorlatokhoz használható.

Íróasztal

Ha sok időt töltesz az íróasztal mellett, különösen hasznos lehet a következő gyakorlat, amit akár bemelegítés nélkül is megcsinálhatsz néhányszor, amikor szünetet tartasz munka közben.

1. Állj az asztal mögé, nyútsd ki a karodat és tedd mindkét tenyeredet az asztalra.
2. Hajlítsd be a jobb térdedet és közben nyútsd hátra a bal lábadat, a törzsedet tartsd egyenesen. (Támadóállásban helyezkedj el, mint a „kitörés” gyakorlatnál).
3. Hajlítsd be a bal térdedet, engedd le a csípőd félig guggoló helyzetbe. A hasizmok megfeszítésével tartsd egyenesen a törzsedet, a bal combod merőleges legyen a talajra és emeld meg a bal sarkadat.

- 4. Mély belégzés közben emelkedj fel álló helyzetbe, majd cseréld meg a lábak helyzetét és ismételd meg a gyakorlatot.**

Ajtófélfa

Az ajtófélfa kellőképpen stabil tornaeszköz lehet, ami nemcsak izomerősítésre, hanem izomnyújtó gyakorlatok elvégzésére is kiválóan alkalmas. Az alábbi izomnyújtó gyakorlatokat ajtófélfánál lehet a legkényelmesebben elvégezni:

- 1. Megfelelő magasságú ajtónyílást válassz, aminek a felső peremébe bele tudsz kapaszkodni álló helyzetben.**
- 2. Miután mindkét kézzel megkapaszkodtál, hajlítsd be a két térdedet úgy, hogy a sarkad ne emelkedjen el a talajról. Annyira hajlítsd csak a térdedet, hogy enyhe húzóerőt érezz a hasizmaidban.**
- 3. Maradj ebben a helyzetben néhány másodpercig, majd lassan, belégzés közben nyújtsd ki a térdedet és engedd le a két karodat.**

Vizespalack

Kézi súlyzó helyett vízzel megtöltött műanyag palackokat is használhatsz, például a karizmok erősítésére. A szabály ugyanaz, mint a súlyzónál: fontos, hogy kényelmesen és stabilan tudd fogni a palackokat, és a súlyzós gyakorlatokhoz vegyél sportcipőt, ami megvédi lábadat, ha elejtet a súlyzót.