

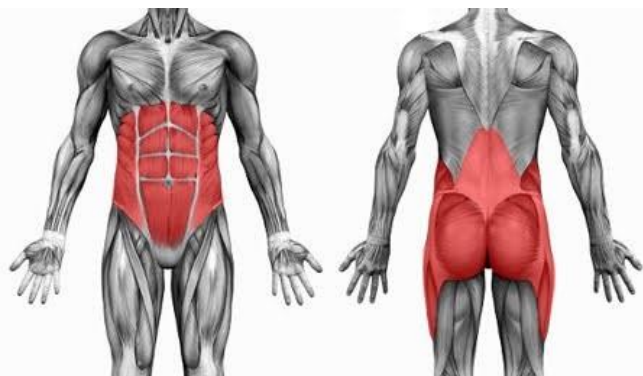
## A gerinc mobilizálása, core training

Háti, deréktáji panaszok, de alsó végtagi tünetek esetén is gyakran felismerésre kerül a gerincoszlop csökkent mobilitása, gyengesége, az úgynevezett core (mag) izomzat nem megfelelő funkciója.

A core izmok elnevezés egészen pontosan egy izomcsoportot jelent. A core latin szó, melynek magyar megfelelője a mag. Tehát mindennek az alapja, a kiindulópont. Az ide tartozó izmok fejlettsége és funkcionalitása kulcsfontosságú, hiszen meghatározó szerepet játszanak a testtartásban, ami edzés során minden gyakorlat helyes kivitelezésének meghatározó eleme.

Minden olyan edzés a core edzésének tekinthető, amely megdolgoztatja a hasizmokat, a csípőt és a scapulothoracalis stabilizátorokat (a lapocka és a mellkasfal kapcsolódik egymáshoz izmok és kötőszövetek által).

A core izomzat egy tág kifejezés, a törzs gyakorlatilag teljes izomzata ide tartozik: egyenes hasizom, haránt hasizom, sokbahasadt izom (hátizom), belső és külső ferde hasizom, négyszögű ágyékizom (alsó háti izom), gerincfeszítő izmok, és bizonyos mértékig a farizmok, combhajlító izmok és a rotátorcsoportok (amelyek keresztezik a csípőízületet). Ezek az izmok jelentik a létfontosságú összeköttetést a felső- és az alsótest ereje között.



### Gyakorlatok

1. Háton fekvésben vagyunk a földön. Karunkat és lábunkat kinyújtjuk, és jól megnyújtózkodunk, lábakkal lefele, sarkunkat leszorítjuk, lábfejeket visszafeszítjük – illetve a kezekkel is jó messzire megpróbálunk elnyújtózni vállból, és fejtetővel is. Háromszor megismételjük ezt a nyújtást, majd ellentétes kézzel és lábbal is jól megnyújtózkodunk, a medencénket leszorítva tartjuk a földön.



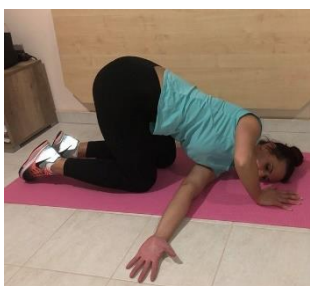
2. Négykézláb vagyunk a földön. Kezeinket, egy-egy tenyérryt előrébb visszük, „odaragasztjuk” a földre. Lassú mozgással közelítjük a farizmunkat a sarkunkhoz egészen addig, míg rá nem tudunk ülni (amennyiben ez lehetséges). A véghelyzetben megtartjuk magunkat 15 másodpercig, ezzel elősegítve a háti szakasz nyújtását.



3. Négykézláb vagyunk a földön. Egyik kezünket tegyük a tarkónkra. Lassan közelítsük a könyököt az ellenoldali csuklónkhoz, majd ugyanolyan lassan hozzuk vissza a könyököt a kiinduló helyzetbe, a végén zárjuk a lapockát. Ismételjük a gyakorlatot 10 alkalommal mind a két oldalon.



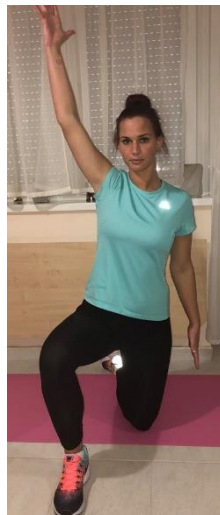
4. Négykézláb vagyunk a földön. Egyik kezünket tenyérrrel felfelé fordítva és befelé nézve, kezdjük el csúsztatni a másik kezünk mögött egészen addig, míg a vállunk le nem ér a talajra. Tartsuk meg ezt a helyzetet 3 másodpercig, majd lassan hozzuk vissza a karunkat csúsztatva a földre és folytatva a mozgást, forduljunk ki a plafon irányába törzsből. Fontos hogy a tekintetünk a kifordulás során végig a hüvelykujjunkon legyen, ezzel a nyaki gerinc is dolgozik. Ismételjük a gyakorlatot 10 alkalommal mind a két oldalon.



5. Fél térdelésben vagyunk. Két karunk nyújtva, mellső középtartásban van. Egyik kart, távolítva a másiktól visszük magunk mögé, tekintetünk követi a hüvelykujjunkat. Tartsuk meg a véghelyzetet 3 másodpercig, majd lassan hozzuk vissza a karunkat mellső középtartásba. ügyeljünk arra, hogy az elől lévő térdünk ne mozduljon el egyik irányba sem a gyakorlat kivitelezése alatt. Ismételjük a gyakorlatot 10 alkalommal mind a két oldalon.



6. Fél térdelésben vagyunk. Az elől lévő lábunkkal ellentétes karunkat megemeljük a magasba, a felkarunk a fülünk mellett legyen, a másik karunk lefele nézzen. Lefele néző kar irányába döntjük a törzsünket, próbáljuk megérinteni a földet. Megtartjuk ezt a helyzetet 3 másodpercig, majd visszajövünk a kiinduló helyzetbe. Figyeljünk arra, hogy a törzsünk ne csavarodjon, törzsdöntés legyen! A elől lévő térd mozdulatlan maradjon. Ismételjük a gyakorlatot 4 alkalommal mind a két oldalon.



7. Háton fekvésben végezzük a gyakorlatot a talajon. A lábak felhúzva csípőszéles terpeszben, a sarkunkon támaszkodunk figyelve arra, hogy a lábfejek előre nézzenek, ne forduljanak ki. A gyakorlat lényege a medence lassú, kontrollált megemelése, a farizmok feszítése, majd lassú visszaengedése a talajra. A gyakorlat nehezíthető a karok helyzetének megváltoztatásával. Ajánlott kezdetben, ha a karok a törzs mellett vannak. Végezzünk el 12 darab ismétlést 3körben.





8. Térdelőtámaszban vagyunk. Tenyér a váll alatt, térd a csípő alatt legyen. Nyújtsd hátra az egyik lábadat, és ezzel egyidejűleg előre, az ellenoldali kezedet, úgy, hogy közben a törzsed mozdulatlan maradjon. Majd végezd ugyanezt a másik oldalra. A gyakorlat lényege, hogy a végtagmozgás mellett meg kell őrizni a törzsstabilitást. Figyelj arra, hogy az ágyéki gerincszakasz nem mozoghat, a fej nem lóghat. Ismételjük a gyakorlatot 5 alkalommal oldalanként 3 körben.

9. Négykézláb vagyunk. Lábfejeket feszítsük vissza, és emeljük meg a térdeinket 5 centire a talajtól. A térd, és a csípő legyen derékszögben hajlítva, a hát egyenes, a fej nem lóg. Tartsuk meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Ismételjük meg a gyakorlatot 3 alkalommal.



10. Hátunkon fekszünk. Karokat megemeljük mellső középtartásban. Lábakat felhúzzuk talpra, majd megemeljük őket úgy, hogy a térdek derékszöveget zárjanak, lábszárak nem lógnak, lábfejek pipálnak. Medencét leszorítjuk a földhöz. Ellentétes kar-láb leengedés a gyakorlat egyidejűleg, addig a másik oldal a kiinduló helyzetben marad. Végezzük felváltva oldalanként a gyakorlatot, 3-4 másodperces megtartásokkal. Figyelünk arra, hogy amíg az egyik oldalunk dolgozik, a másik oldal mozdulatlan maradjon. Ismételjük a gyakorlatot 8 alkalommal oldalanként, felváltva.



11. Hason fekvésben vagyunk. Jöjjünk föl alkartámaszba úgy, hogy a könyök a váll alatt van, lábfejek visszafeszítve. Feszítsük meg a combunkat, farizmunkat, és zárjuk a lapockát. Figyeljünk arra, hogy a törzsünk egyenes legyen, medencénk ne lógjon, illetve a fejünk sem. Tartsuk meg ezt a helyzetet 30-40 másodpercig szabályosan. Ismételjük a gyakorlatot 3 alkalommal.



12. Hason fekvésben vagyunk. Jöjjünk föl alkartámaszba úgy, hogy a könyök a váll alatt van, lábfejek visszafeszítve. Feszítsük meg a combunkat, farizmunkat, és zárjuk a lapockát. Végezzünk előre nyújtásokat váltott karral, lassan. Próbáljuk teljesen kinyújtani azt a karunkat, amelyikkel éppen nyújtózunk. Figyeljünk arra, hogy a medencénk ne billegjen, próbáljuk középen tartani. Végezzünk 6 ismétlést mind a két oldalra.



13. Feküdjünk az oldalunkra. A könyök a váll alatt legyen, lábak egymáson, nyújtva. Toljuk föl a csípőnket úgy, hogy a testünk egy egyeneset alkosson. Figyeljünk arra, hogy nem lóghat a csípő, nem csavarodhat ki a háti szakasz, lapockák zárva vannak, vállak hátra húzva, fej a gerincoszlop meghosszabbítása. Tartsuk meg ezt a pozíciót 30 másodpercig. Végezzünk 3 ismétlést mind a két oldalra.

