

Gyakorlatok leírása

megjegyzés: **kh.** - kiindulópólya rövidítése
ism. - alapvetően ajánlottól eltérő ismétlésszám/időintervallum

váltott lábás kitörés előre:

kh. zárt állás, egyenes törzs → egyik lábbal kilépés hosszan előre → majd súlypontsüllyesztés (térd éppen ne érje a földet, térdhajlatok ~90 fokban) → vissza kiindulópólyába → mozgólánc megismétlése másik lábbal → ...folytatás

váltott lábás kitörés hátra:

előző gyakorlat hátra kilépéssel végezzük

kitörés előre-hátra folyamatosan azonos lábbal:

ism.: kezdő szinten lábanként 5-5 / sorozat – erős szinten lehet 10 fölött is + súly

kitörés előre és hátra külön gyakorlatok egybeolvasztása → kitörés kh. → egyik lábbal elvégezzük a kitörést előre → majd onnan lábcserével nélkül egyből kitörés hátra → azonos lábbal így tovább → majd utána lábcserével, és másik lábbal végig ugyanez

kitörés oldalra 1.:

kitörés kh. → egyik oldalra széles kilépés, majd súlypontsüllyesztés (mindkét lábbal, széles terpeszben guggolás) → vissza kh.-be → ...folytatás – lehet folyamatosan váltott irányba, vagy lehet szimplán végig egyik oldalra, majd utána a másikra

kitörés oldalra 2.:

ugyanaz, mint az előző gyakorlat, annyi különbséggel, hogy az oldalra kilépés után csak a kilépő lábbal végezzük a térdhajlítást/guggolást, helyben maradt lábunk nyújtva marad(!)

guggolás:

alap guggolás; kh. vállszélesnél enyhén szélesebb terpeszállás, kezek mellkas előtt, egyenes törzs → súlypont süllyesztése, térdhajlítás 90 fokig; sarkak végig a földön maradnak, törzs végig egyenes → vissza kh.-be → ...folytatás

guggolásból felugrás:

kh. guggoló állás; vállszéles vagy annál kicsit nagyobb távolságra a lábfejek → karlendítéssel függőleges felugrás páros lábról → érkezés, tompítás páros lábon; ereszkedés kh.-be → ...folytatás – variációk: felugrás közben páros térdfelkapással; vagy 0,5-1 méteres előrehaladásokkal

fellépés-kiállítás egy lábbal:

szükséges egy stabil szék, sámlis, 1-2 magasabb lépcsőfok, keményebb ágy, kanapé - kh. megállunk szemben az „emelvényünk” mellett zártállásban → egyik lábbal fellépünk az „emelvény” szélére telitalppal, majd kitoljuk magunkat állásba - másik láb lezárhat a fellépő láb mellé, de jobb esetben tartjuk meg az egyensúlyunkat a fellépő lábon → ereszkedés vissza kh.-be → majd megismétljük ugyanezt végig ugyanazzal a lábbal → utána csere, jöhet a másik láb

fellépés-kiállítás folyamatosan váltott lábbal:

ugyanaz a feladat, mint az előző, csak folyamatosan váltott lábbal végezzük, mindig másik lábbal lépünk fel, és hajtjuk végre a kiállást

féltérdelésből felugrás – levegőben lábtartás csere:

kh. féltérdelő helyzetben térdek 90 fokban hajlítva; karok lábakkal ellentétes irányban kiemelve; térd éppen nem éri a földet → felugrás; közben láb-kartartás csere a levegőben → érkezés, tompítás kh.-t ellentétes tartásába; térdre vigyázzunk, ne csapjuk a földre, ne érjen a talajhoz(!) → mozdulatsor megismétlése → érkezés kh.-be → ...folytatás

lábujjhegyre emelkedés egy lábon:

ism.: kezdő szinten is lehet lábanként akár 10-15 / sorozat

alapvetően talajon végezhetjük, de ha van valamilyen maximum 15-20-cm-es kiállítás, él, padka(lépcsőfok, de akár egy küszöb)

kh. állás féllábon, közeli stabil felületen megtámaszkodva egyensúly megtartása végett → lábujjhegyre emelkedés/bokafeszítés; 1-2 másodpercre megtart → ereszkedés telitalpra/bokahajlítás → folyamatos ismétlés azonos lábon, majd váltás másik lábra

fekvőtámasz:

alap fekvőtámasz: kh. mellső fekvőtámasz helyzet: kéz-lábtámasz egy magasságban; vállszélesnél kicsivel szélesebb tenyértámasz; egyenes törzs, nyújtott lábak, fej-törzs-csípő-lábak egy vonalban → karhajlítás/törzs engedése → karnyújtás/törzs emelése kh.-be → ...folytatás

szűk fekvőtámasz:

fekvőtámasz szűk tenyértámasszal: könyök-felkar szűken test mellett

széles fekvőtámasz:

széles tenyértámasszal: vállszélesnél jóval szélesebb tenyértámasz

magas fekvőtámasz:

kéztámasz magasabban van, mint a lábtámasz

mély fekvőtámasz:

kéztámasz alacsonyabban van, mint a lábtámasz

hasprés:

kh. hanyatt fekvésben, felhúzott térdekkel talptámasz, kezek mellkas előtt vagy tarkón → törzshajlítás, mellkas közelítése a combokhoz; csípő-derék marad a földön(!) → vissza kh.-be → ...folytatás

hasprés törzsfordítással:

hasprés gyakorlat, annyi a különbség, hogy minden felülésnél törzsfordítást is végzünk; tarkóra tett kéznél könyököt, közelítjük az ellentétes oldali térdünkhöz – végezhetjük folyamatosan váltott irányba, vagy külön azonos oldalra egymás után

hasprés törzsfordítással, ellentétes könyök-térd közelítéssel:

kh. hanyatt fekvés, kezek tarkó; lábak zárva, térdből enyhén felhúva, talptámasz → féloldalas hasprés mozdulat, egyik oldal emelése, ezzel párhuzamosan ez ellentétes lábat emeljük; megemelt ellentétes oldali könyököt és térdet közelítjük egymáshoz – nem kell mindenképpen összeérinteni! → váll-láb engedése vissza kh.-be → ismétlés végig azonos kéz-lábra → majd utána váltás másik oldalra

hasprés – lábakat függőlegesbe emelve:

kh. hanyatt fekvés; mindkét láb nyújtott térdel függőlegesbe emelve → lábakat megtartva a levegőben hasprés gyakorlat

hanyatt fekvésben függőleges ollózás nyújtott lábbal:

ism.: ajánlott időintervallum, vagy kezdő szinten is legalább 20 ollózás

kh. hanyatt fekvés; karok test mellett, tenyértámasz; fejet-mellkast enyhén megemelve; lábak zárva nyújtott térdel megemelve → ellentétes láb emelés-engedés - „ollózás” függőleges irányban → lábak zárása, leengedése

hanyatt fekvésben ellentétes kar-láb leengedés:

kh.: hanyatt fekvés; karok végig nyújtva(!) mellső középtartásban; combok függőleges helyzetben, térd 90 fokban hajlítva; lábfej végig pipál(!) a gyakorlat során → törzset megfeszítve egyik kar hátraengedése fej mellé magastartásba, ezzel egy időben ellentétes láb engedése előre térdnyújtással; se a kar, se a láb nem éri el a földet; másik kéz és láb végig kh.-ben → kar-láb emelése vissza kh.-be → mozdulat sor megismétlése másik ellentétes kar-lábbal → ...folytatás

hanyatt fekvésben páros kar-láb leengedés:

ugyanaz, mint az előző gyakorlat, csak nem ellentétes egy-egy kar-láb leengedéssel, hanem ezúttal egyszerre engedjük le és emeljük vissza mindkét karunkat-lábunkat

hanyatt fekvésben páros lábemelés:

kh. hanyatt fekvés; nyújtott, zárt lábak, spiccelő lábfejek; karok test mellett a talajon, tenyértámasz → páros lábemelés függőlegesig; amennyire lehet nyújtott térdekkel; fejet, mellkast enyhén megemelhetjük → páros lábleengedés, de ne érje a földet(!) → mozdulatsor ismétlése → csak a sorozat végén engedjük le a lábunkat a földre

lebegő felülés zsugorhelyzetbe:

kh. hanyatt fekvés, karok mellkason vagy tarkón; zárt, nyújtott lábak → hasprés mozdulata, közben egy időben mindkét láb felhúzása térdből – vállöv-térd közelítése egymáshoz (kezeket lehet nyújtani előre a lábak mellett lábfejek irányába) → törzs-láb visszaengedése kh.-be → ...folytatás

hanyatt fekvésben csípőemelés:

kh. hanyatt fekvés, lapockák zárva; karok test mellett a földön, tenyértámasz; lábak térdben felhúzva, talptámasz → vállak, lapockák talajnak szorítva csípő emelése, amíg a törzs-csípő-combok egyenesbe kerülnek → 1-2 másodpercig megtart → csípő leengedése kh.-be → ...folytatás

hanyatt fekvésben csípőemelés könyöktámasszal:

előző gyakorlat könyöktámasz kiinduló helyzettel → csípőemeléskor fejet törzssel egyenes vonalban tartva hátradönteni

hason fekvésben ellentétes kar-láb emelés:

kh. hason fekvés; karok nyújtva magastartásban fej mellett; lábak zárva, nyújtva; mellkas, fej végig marad a földön → megfeszített törzssel egyik kar emelése vállból vele párhuzamosan ellentétes oldali láb nyújtott emelése → 1-2 másodpercre megtart → kar-láb visszaengedése kh.-be → azonos kar-lábbal ismétljük végig → majd utána kar-láb csere, és ugyanez a mozdulatsor

hason fekvésben páros kar-láb emelés:

ugyanaz, mint az előző gyakorlat, annyi a különbség, hogy itt nem csak egy-egy ellentétes oldali karunkat-lábunkat emeljük egyszerre, hanem mindkét lábunkat és mindkét karunkat emeljük, végig így végezve

hajlított lábú törzsdöntés-felhúzás:

kh. vállszéles terpeszállás; egyenes törzs, hát; karok mellső mélytartásban, súly két kézben fogva → törzsdöntés előre mérsékelt térdhajlítással; karokat a súllyal együtt hagyjuk lógni → törzsemelés vissza kh.-be → ...folytatás

törzshajlítás oldalra:

ism.: kezdő szinten is lehet 10-12 /sorozat

kh. vállszéles terpeszállás, egyenes törzs, karok oldalt test mellett, mindkét talp végig a földön, egyik sarok sem emelkedik el a gyakorlat során, egyik kézben súly → törzshajlítás mélyebben a súly irányába → törzsemelés vissza; mérsékelt áthajlás/áthúzás a másik oldalra → ismétlések → majd utána csere, súly a másik kézbe, gyakorlat a másik oldalra

oldaltámasz (könyöktámasz) helyzetben csípőemelés:

kh. oldal fekvés, könyöktámasz; lábfejek egymáson, vagy felső lábfej az alsó előtt → csípő emelés, kitolása → csípő leengedése → ...folytatás – mindkét oldalra elvégezzük

törzsfordítás oldalra váltott irányba:

kh. vállszélesnél kicsivel szélesebb terpeszállás, egyenes törzs; karok mellső középtartásban; súly két kézben fogva; csípőt stabilan megtartjuk → megtartva a kéztartást törzsfordítás egyik irányba, maximum 90 fokot; tekintet követi a mozgást → törzsfordítás vissza kh.-en keresztül a másik oldalra → és ezt ismétljük folyamatosan oda-vissza

tolódkodás:

keress egy biztosan stabil peremet (ablakpárkány, szék, kis asztal, ágy széle); hátsó támasz tenyéren; könnyebb végrehajtás talptámasszal – nehezebb végrehajtás nyújtott térdekkal saroktámasszal → karhajlítás, törzs leengedése karból → karnyújtás, törzs emelése karból → ...folytatás

karfeszítés 1.:

végrehajtható ülésben, állásban: kh. vállszéles terpeszállásban/ülésben egyenes törzssel, karok magastartásban, könyökök nyújtva ,súly a két kézben tartva, felkarok stabilan fej mellett → karok hajlítás/súly engedése fej mögé → karfeszítés vissza/súly emelése kh.-be → ...folytatás

karfeszítés 2.:

végrehajtható állásban előre döntött törzssel megtartva páros karral; vagy haránt terpeszállásban megtámaszkodva párkányon/asztalon/széken; vagy ágy/kanapé szélén féloldalas tenyér-térdtámasz helyzetében; felkar vízszinteshez közel hátra emelve, könyök/ök hajlítva, alkar lóg, súly a kézben kalapács fogással (tenyér test irányába befelé néz) → kar/ok feszítése/súly emelése → kar/ok hajlítása/súly engedése kh.-be → ...folytatás

karhajlítás 1.:

végrehajtható állásban, ülésben páros vagy váltott karral; kh. egyenes törzs, karok oldalt test mellett, súly a kézben alsó fogással (tenyér előre-felfelé néz) → karhajlítás/súly emelése → karnyújtás/súly engedése kh.-be → ...folytatás

karhajlítás 2.:

egy kezes feladat: kh. törzset enyhén előre döntve, egyik felkar megtámasztása törzs előtt egy pl. szék háttámláján; könyök nyújtva, súly a kézben alsó fogással (tenyér előre-felfelé néz) → karhajlítás/súly emelése → karnyújtás/ súly engedése kh.-be → ...folytatás

páros karú oldalra-előre emelés folyamatosan váltott irányba:

ism.: egy oldalra-előre emelés páros számú 1-nek, kezdő szinten elég lehet 5 / sorozat
kh. vállszéles terpeszállásban karok test mellett, súly a kézben → páros karemelés oldalra → karok leengedése kh.-be → páros karemelés előre → karok leengedés kh.-be → ...folytatás (az irány sorrendje felcserélhető, lényeg, hogy minden páratlan és páros ismétlésre váltott irányba végezzük a páros karemelést)

előre döntött törzssel karemelés oldalra/hátra:

kh. vállszéles terpeszállásban törzsdöntés előre ~45 fokig; karok függőlegesen lógnak nyújtva, súly a kézben → páros karemelés oldalra/hátra → karok leengedése kh.-be → ...folytatás

váltól tolás magastartásba:

kh. egyenes törzssel karok oldalsó középtartásban, könyök 90 fokban hajlítva, alkarok függőlegesen felfelé néznek, súly a kézben; végezhető állásban, ülésben fálnak vagy üléstámlának támasztott háttal, vagy szabadon is; mellkas kihúzva, lapockák végig lezárva → páros karemelés/tolás

állig húzás:

kh. vállszéles terpeszállásban, egyenes törzs; karok elülső mélytartásban, súly két kézben fogva → „könyök vezeti a mozgást”-felkar/könyök magasba emelése oldalt, enyhén elől, vállmagasság fölé; alkar-kézfej lóg a súllyal együtt → karok, súly visszaengedése kh.-be → ...folytatás

fűrészelés:

egy oldalas feladat: kh. ágy/kanapé/2 széken egyik oldali térd-tenyértámasz; másik lábtámasz földön, másik kar nyújtva függőlegesen lóg, súly a kézben; törzs egyenes végig, tekintet lefelé néz, vállvonal végig vízszintes → könyök hajlítással, felkar fel-,behúzása test mellett (törzs fordítása nélkül) → kar/súly leengedése kh.-be →folytatás

4 ütemű fekvőtámasz:

kh. széles terpeszállás, karok oldalsó középtartásban → 1: ugrás guggolótámaszba → 2: ugrás fekvőtámaszba → 3: ugrás vissza guggolóállásba → 4: ugrás vissza kh.-be → ...folytatás

8 ütemű fekvőtámasz:

ism.: kezdő 5-6 / sorozat

kh. széles terpeszállás, karok oldalsó középtartásban → 1: ugrás guggolótámaszba → 2: karhajlítás, egyik láb emeléssel → 3: karnyújtás, láb leengedéssel → 4: karhajlítás, másik láb emeléssel → 5: karnyújtás, láb leengedéssel → 6: ugrás fekvőtámaszba → 7: ugrás vissza guggolóállásba → 8: ugrás vissza kh.-be → ...folytatás

plank:

ism.: csak időintervallumra:

-lehet adott ideig egyhuzamban megtartani – kezdő 20-30 másodperc / kör

-vagy lehet szakaszosan – kezdő pl. 3 x 10-15 másodperc, 10-15 másodperc pihenőkkel / kör

kh. hason fekvés alkar támasszal test mellett → csípő emelése, fej-vállak-törzs-lábak egy egyenes vonalba kerüljenek, és ezt a helyzetet kell megtartani → csípő leengedése

hátsó plank:

ism.: lásd plank

ugyanaz, mind a plank, csak hanyatt fekvés könyök támasz helyzetből emeljük ki előre a csípőt és tartjuk meg; fejet enyhén hátradöntve.

oldal plank:

ism.: lásd plank

ugyanaz, mint a plank, csak oldal fekvés könyöktámasz helyzetből emeljük ki oldalra a csípőt és tartjuk meg; szabad kéz vagy oldalsó középtartásban, vagy csípőre téve; értelemszerűen mind két oldalra megcsináljuk

fordított plank:

ism.: lásd plank

kh. hanyatt fekvés; karok nyújtva magastartásban a fej mellett; zárt, nyújtott lábak → páros lábemelés közben törzsemelés (hasprés helyzet) karokkal együtt, azokat magastartásban nyújtva tartva; elég 20-30 cm-t → megtartjuk ezt az „ívet”, amit így a testünkkel képzünk → láb-törzs-kar leengedése kh.-be

edzéstervekben nem szereplő gyakorlatok, alternatívák:

tárogatás:

kh. hanyatt fekvés; zárt, térdben felhúzott lábak, talptámasz; karok nyújtva oldalsó középtartásban (kicsivel mélyebben, könyök mellkas magasságában), súly a kézben → karok emelése/zárása mellső középtartásba → karok engedése/nyitása kh.-be → ...folytatás

fekvenyomás:

kh. hanyatt fekvés; zárt, térdben felhúzott lábak, talptámasz; karok oldalsó középtartásban (kicsivel mélyebben, könyök mellkas magasságában), könyökben 90 fokban hajlítva, alkarok függőlegesen, súly a kézben → karok tolása/zárása mellső középtartásba → karok engedése/nyitása kh.-be → ...folytatás

szűk fekvenyomás:

kh. hanyatt fekvés; zárt, térdben felhúzott lábak, talptámasz; karok nyújtva mellső középtartásban, súly kézben, tenyerek egymás felé néznek (vagy egy nagyobb súlyt tartva két kézzel, vagy két kisebbet külön kézben, de a két súlyt/kezet összeérintve-tartva) → karhajlítás, súly engedése mellkashoz; könyököt-felkart szűken test mellett engedjük le végig → karfeszítés, súly kitolása kh.-be → ...folytatás