



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A SZIMMETRIA FELÉ

Egy oldalra terhelni nem jó semmilyen területen az életben. Sem a munka–pihenés arányainak túlzott eltolódása, sem a testünk egyes területeinek túlterhelése nem jár jó következményekkel. Ez utóbbi történik akkor is, amikor szeretett sportágunk vagy kedvelt tevékenységünk jobban terheli egyik testfelünket a másikkal. A tenisz, a golf, a kenu, a vívás mind olyan sportok, amelyek aszimmetrikusan terhelik a testet. De a hegedűművész is megküzd azzal, hogy az egyik testfél folyamatos kényszertartásnak van kitéve, vagy a gyermekét cipelő és sürgő-forgó szülő is előbb-utóbb elkezd fájlalni a hátát, derekát, csípőjét. Mit tehetünk ilyenkor, hogy egyensúlyba kerüljön a testünk?

- ◆ Az izmaink és testünk erejének egyensúlyba hozása azért fontos, mert amikor az egyik oldalra erősebb terhelés jut, a másik testfél izomzata gyengébbé válik, ami féloldalas testtartást eredményez, és hosszú távon kihat a gerincre: összenyomja és feszíti a csigolyákat, ami a porcfelszínnek kopásához és porckorongsérvhez vezet. A végtagok és felületes vázizmok részleges alul- vagy túlterhelése a testtartás megváltozását eredményezik. A gerinctartók egyik oldali túlfeszítettségére a másik oldal túlkompenzáló kísérlete szintén a testtartás megváltozásához vezet. Ha egyes területek, izomláncok túlsúlyba kerülnek másokkal szemben, „elhúzzák” a gyengébb felet. Ezzel már megváltozik a testtartás, és a megváltozott testtartás tovább rontja ezeket a feszüléseket, merevségeket, illetve az aluledzett területek renyhességét, gyengeségét is fokozza.

MIT TEHETÜNK A SZIMMETRIÁÉRT?

A gerinctartók és a has izomzata a legfontosabb. Ezek megerősítése azért is kell, hogy a testtartás javuljon, és a medenceövben ne keletkezzen rotáció. Az arányos terhelés egyensúlyban lévő izomzatot eredményez. Ezenkívül keresztedzésekkel, kiegészítő sportokkal és nyújtásokkal kezelhetjük a problémát. Az úszás például mindenféle sport és aszimmetrikus terhelés mellé kiváló kiegészítő edzés lehet. Fejleszti az állóképességet, a törzs erejét, a test központosítását és egyensúlyba hozását. TRX-edzésekkel az erőnlét- és általános kondíciójavításon túl a core-izmokat tudjuk remekül erősíteni. Korábbi cikkekben részletesen írtunk már a core-izmokról, vagyis a test tartóizmairól, illetve azok megerősítésének jelentőségéről. A TRX gyakorlatanyaga egyaránt tartalmaz a két testfelet egyformán erősítő, illetve egykezes vagy egy lábba gyakorlatokat. A szimmetrikusan terhelő gyakorlatoknál tökéletesen kibukik, ha nem egyforma erős



a két oldal. A felfüggesztett hevederrel nagyon nehéz lesz megtartani az egyensúlyt, mert az egyik oldal el fogja húzni a másikat. Ez azt is jelenti, hogy az egyensúly megtartása érdekében mindkét oldalt rákényszerítjük a munkára, egyik sem lazíthat. Egyformán és összehangoltan kell működniük a pontos végrehajtáshoz. Az egykezes és egylábas gyakorlatoknál pedig kifejezetten az a cél, hogy az adott oldalt dolgoztassuk és erősítsük meg. Ezekben a gyakorlatokban a stabilitáskontroll is növekszik, ami megint csak a törzs összerejét és a proprioceptív tartóizmok működését fejleszti. Az instabil felületeken – bosu, instabil párna, fitball, henger – végzett stabilizációs gyakorlatok szintén ezt a célt szolgálják.

A SZÜLŐ SZÁMÁRA IS EGÉSZSÉGES GYERMEKHORDOZÁS

Ha erős a törzs tartóizmzata, akkor többet bír. És minél közelebb van a súly a test középpontjához, annál könnyebbnek tűnik. Ezért is praktikus és egészséges megoldás (a lelki tényezők fontosságán túl) a hordozókendős csecsemő- és kisgyermekhordozás. A hordozókendő megfelelő rögzítését szakembertől vagy tapasztaltabb szülőktől tanulhatjuk meg. Ezzel a módszerrel nem csupán a gerincet kímélhetjük meg a kényszertartástól és túlfeszítéstől, de közben a kezünk is szabadon marad a tennivalóink végzéséhez.



FONTOS NYÚJTÓ ÉS MOBILIZÁCIÓS GYAKORLATOK:

VÁLLMOBILIZÁCIÓ:

Üljünk törökülésbe egy sima falfelület elé, és emeljük magastartásba a karunkat, kézfejünket a falhoz érintve! Igyekezzünk az egész gerincoszlopot a falhoz simítani, a köldökünket hátrafelé húzni. Megtartva a pozíciót, érintsük a vállunkat a falhoz, a lapockákat húzzuk lefelé és hátrafelé! Ebben a pozícióban lassan kezdjük el lecsúsztatni a könyökünket és kezünket a falon, tartva a gerincoszlopot, és különös tekintettel a derekat a falnál, miközben a vállunk szintén nem távolodik a faltól. Addig húzzuk a könyökünket, amíg mindezeket a pontokat a falhoz tudjuk simítani, majd csúsztassuk vissza kezdőpozícióba, és ismételjük 6–8-szor!

ELŐREHAJLÁS NYÚJTOTT LÁBBAL:

Szintén fal előtt kezdjük a gyakorlatot, állásban, a faltól kb. 8–10 cm távolságra. Hajoljunk előre összefűzött könyökkel úgy, hogy a fenekünk ne érjen a falhoz. Beleengedve magunkat a pozícióba, csak nyújtózzunk minél előrébb a lábfejek felé. A térdet kezdjük el összeforgatni úgy, hogy a térdkalács kifelé néz, és hátul a térdünk belső oldala fordul egymás felé. Tartsuk ki a pozíciót 50–60 másodpercig!

CSÍPŐLAZÍTÁS:

Hanyattfekvésben simítsuk le a gerincet a talajra, rögzítsük a medencét enyhén hátrabillentett helyzetben, majd húzzuk fel oldalra az egyik térdünket úgy, hogy a kezdő pozíciót megtartjuk. Tartsuk ki a helyzetet 50–60 másodpercig, majd ismételjük a másik lábbal!

CSÍPŐHORPASZ NYÚJTÁSA:

Az egyik legfontosabb nyújtás, amelyet legjobban térdelésben végezhetünk: térdelőtámaszból helyezük az egyik lábfejünket a két kezünk közé, támaszkodjunk meg a térdünkön, a hátul lévő térdet pedig tartsuk a talajon! Kezdjük el előre és lefelé engedni a csípőnköt, és tartsuk ki hosszan a pozíciót, majd váltsunk oldalt!

TWIST JELLEGŰ MOZGÁSOK ÜLÉSSEN, ÁLLÁSBAN, FEKVÉSSEN:

A törzsrotációs gyakorlatok nagyon hasznosak az egyensúly, a haránt hasizmok és a gerincmobilitás fejlesztése szempontjából is. Bár egyszerűnek tűnnek, végrehajtásuk mégis nagyon komplex és odafigyelést igénylő, ezért legjobb, ha szakember segítségével sajátítjuk el őket. ♦



KISBABÁT VÁRSZ? KÉRDÉSED VAN?



Google play App Store
www.edeskisbabam.hu

TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁST, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBÓX VÁRANDÓS CSOMAGODAT
AZ  **ALMA**
gyógyszertárak -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



Promo24

A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban
is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény**
generációkon átívelő
befektetés?

GYŪJTÓ 

Hasznos tippek minden szerdán
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért**
a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu