



SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitneszinstruktor

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# GERINCBARÁT EDZÉSEK

Manapság sokat hallunk arról, hogy mennyire fontos az erős tartóizomzat, a törzsizmok erejének fejlesztése, a mélyhátizmok edzése. Miért? Napjaink nagy részében legtöbbször ülünk, görnyedten dolgozunk az asztal fölött. Ezzel olyan kényszertartásnak tesszük ki a nyaki, háti és deréktáji izmokat, amely hosszú távon megbosszulja magát. Jó esetben mindezt rendszeres sporttal ellensúlyozzuk, de a gerinc szempontjából az sem mindegy, milyen mozgásformákkal.

- ◆ Nehéz jól ülni. Még nehezebb jól állni. Nem is gondolnánk, de a testünket tartó izmok komplex és összehangolt munkájára van szükség mindkettőhöz. Csak akkor vesszük észre, amikor már fáj. Pedig tudatos fejlesztéssel, a testtudat növelésével ezek a problémák nemcsak megelőzhetők, hanem úgy kezelhetők, hogy a megerősített tartóizomzat többet bír, vagyis később fárad el, valóban ellátja tartó funkcióját, és fiziológiásan egészséges helyzetben tartja a medencét és a gerincet.

Amikor fáj, nem elég a masszázsz vagy a pihentetés. Rövid távon jó lehet, de az okot nem orvosolja. Hosszú távon az oki terápia minden esetben az erősítés. Az erős törzsizomzat képes megelőzni az esetleges deréktáji és háti gerincfájdalmakat.

A CORE A TÖRZS TARTÓIZMAINAK ÖSSZEFOGLALÓ NEVE, SZÓ SZERINTI FORDÍTÁSBAN A 'MAG', AMI A TEST KÖZPONTJÁT JELENTI. IDE TARTOZNAK A MÉLYHÁTIZMOK, A HARÁNT HASIZOM, A KÜLSŐ ÉS BELSŐ FERDE HASIZMOK, AZ EGYENES HASIZOM ÉS A NÉGYSZÖGŰ ÁGVÉKI IZOM.

## ÁLLÓKÉPESSÉGI SPORTOKHOZ IS FONTOS!

Kiegészítő edzésként az állóképességi sportokhoz – ilyen például a futás, úszás, kerékpározás – is elengedhetetlen a törzs tartóizmainak edzése. Megerősített tartó- és vázizmokkal nem csupán a sportban nyújtott teljesítményünket növelhetjük, hanem megelőzhetjük a sérüléseket is. Már heti két kiegészítő core-edzéssel számottevő eredményeket érhetünk el. Igyekezzünk úgy időzíteni a sportági edzést és az általános erősítő edzést, hogy legyen ideje regenerálódni az izmainknak! A regenerációs idő egyénenként nagyon eltérő lehet, és függ az edzetségi szinttől, életkortól, az edzés intenzitásától. Gyakran látom, hogy egy állóképességi sportoló – bármennyire is profi a saját sportjában – nehezen állít össze egy erősítő edzést, illetve nem biztos benne, hogyan hajtja végre szabályosan a gyakorlatsorokat. Merjünk segítséget kérni!



## A MOBILITÁS FEJLESZTÉSE

---

A mobilizáció az ízületi mozgékonyosság fejlesztését, az ízületi mozgástartomány növelését jelenti. Nem elegendő izoláltan egy-egy izmot, izomcsoportot erősíteni, de még nyújtani sem. Láncokban, izomláncokban kell gondolkodni! Például a deréktáji izmok egészséges állapotához szükség van a csípőhorpasz mobilizálására, a combhajlító nyújtására, a hasizmok erejére, a mélyhátizmok egyensúlyba hozására, sőt, még a vádli ruganyosságára is. Egy gerinctréning ezért sem állhat meg néhány törzsfeszítő gyakorlatnál. Dinamikus nyújtásokkal előkészítem a teljes testet, erősítek a megfelelő gyakorlatok kombinálásával, és alapos statikus nyújtással zárom.

## EGYENSÚLYGYAKORLATOK, STABILITÁSKONTROLL

---

Az instabil felületeken (például bosu, dynair, instabil párna, fit ball) végzett gyakorlatok olyan hatással vannak a test izmainak összehangolódására és az izomérezet kialakulására (propriocepció), hogy fejlesztik a core és ezáltal az egész test stabilizációját, a mélyizmok arányos fejlesztését. Ezekkel érhető el a leginkább, hogy ne alakuljon ki aszimmetria egyik vagy másik irányba, ne kerüljön egyik izom túlsúlyba a másikhoz képest. A stabilizációs gyakorlatok egyaránt fejlesztik a hátizmokat, az ágyéki izmokat, a hasizmokat, illetve azokat a felületes izmokat a végtagokon, amelyeket bevonunk a munkába. A lényeg tehát, hogy nem elegendő a mélyhátizom erősítése törzsfeszítéssel, >



mert ezzel csak a nagyobb izmok erejét tudjuk fejleszteni, amik ugyan leveszik a terhet a kisebb proprioceptív izmokról, ám ezzel épp túlfeszítenek egyes területeket, túlkompenzálják azok gyengeségét, és tovább húzzák az amúgy is fájó területeket a gerinc mentén. A kisebb, mélyebben fekvő izmok és izomláncok aktivitásának növeléséhez szükséges a stabilizációs tréning. Stabilizált, kiegyensúlyozott izomzattal azt segítjük, hogy izmaink folyamatosan, a fáradás idejét kitolva képesek legyenek gyorsan reagálni, kontrollálni és alkalmazkodni a különböző testhelyzetekben.

### **A rugalmas, ellenálló izomzat alapja a nyújtás**

Nem elég, hogy egy izom erős, attól még lehet merev és rugalmatlan a szerkezete. Hiába erősítem, ha nem nyújtom, egy idő után már nem is lesz képes akkora erő kifejtésre, hiszen a szerkezete nem megfelelő. Az izomkontrakció során az izmot alkotó aktin- és miozinszálak (az izom szerkezeti egységei) húzódnak össze egymásba. Ha nyújtott, laza az izom szerkezete, akkor az izom nagyobb erő kifejtésre lesz képes, ugyanis a kontrakció kifejezettebbé válik. Ha merev az izom, ezek a szálak eleve sokkal közelebb helyezkednek el egymáshoz, ebből a kontraktált állapotról kellene összehúzódnuk, vagyis kisebb

lesz a kontrakció az aktív fázis során. Nem képesek kiengedni, marad a túlfeszített állapot, ami tovább rontja a helyzetet. Ezért kell, hogy szerves részét képezzék napjainknak a nyújtások, különben az eleve túlfeszült izmok állapotán tovább rontunk. Az erősítő edzések után szintén nem maradhat el az alapos nyújtás, a megdolgoztatott izomcsoportok nyújtásán túl a csípőhorpasz, a vádli, a combhajlítók, a belső combizmok, az ágyéki izmok, a vállöv, a lapockák, a hát- és a törzsizmok nyújtására is szükség van.

### **Pilates, jóga, dinamikus gerinctréning, TRX**

Ezek azok az edzésformák, amelyek kifejezetten hangsúlyt fektetnek a leírt szempontokra. A Pilates a nyújtó és erősítő gyakorlatokkal egyszerre mobilizál, ruganyossá teszi az izmokat, speciális gyakorlatanyagával megerősíti a tartóizmokat. A jóga teljes testet megmozgató nyújtásai komplexen, teljes izomláncokat nyújtanak meg, figyelve közben a mélylégzésre, amely elősegíti a kitartott nyújtó pozíciókban való elengedést, lazítást. A gerinctréning dinamikus irányzataiban rengeteg stabilizációs gyakorlatot találunk. A TRX a testünket ellenállásként használva bekapcsolja azokat a mélyizmokat, amelyek a gerinctartók és a core erősítéséhez, stabil, ugyanakkor flexibilis állapotához, egyensúlyához kellene. ♦

# SZUBJEKTUM

**KIÁLLÍTÁS** Kortárs magyar fotográfia  
Variációk portréra

2017

04.08. — 05.31.

Várkert Bazár,  
Déli paloták I. emelet

**NYITVATARTÁSI IDŐ:**  
kedd - vasárnap, 10:00 - 18:00

**BELÉPŐJEGY:**  
1 000 Ft

