

ELEMI LÁBAK

LÁBPROGRAM

Hogyan kezdj neki?

Ebben a programban 11 gyakorlatot találsz az alaptól a középhaladón át egészen a haladó szintig, hogy szívós, rugalmas, stabil lábad legyen

Válaszd ki a számodra megfelelő és kihívást jelentő szintet a leírások alapján

Hetente 2x gyakorolj, gyakorlások között hagyj 2-3 napnyi pihenőt, hogy megfelelően regenerálódhass

Nehezíteni lehet ismétlésszámokkal, pozíció váltásokkal és súllyal. Egyszerre csak egy nehezítési faktort választva gyakorolj. 4-6 héten keresztül alkalmazd a választott szintet, majd utána emelj a téten.

1. Csípő ki- és berotáció

Ülj le, tedd szét a lábaidat, nagyon hasonlóan egy szülő pozícióhoz

Az egyik térdedet fordítsd ki- úgy, hogy a farokcsontod lent maradjon a földön, amennyire csak lehet



Majd fordítsd be a térdedet

8-10 ism./láb



2. Medence-csavarással

A két lábadat egyszerre fordítsd ki- és be

Engedd, hogy csavarodjon a medencéd a mozgással együtt



8-10 ismétlés



ELEMI LÁBAK

CSÍPŐK

3. Mélyguggolás

Ez a pozíció jót tesz a bokádnak, térdednek, csípődnek

Tölts el ebben a helyzetben 30-90 másodpercet

Gyere ki a helyzetből, pihenj pár percet, majd ismételd meg ezt 2-3 körön keresztül



Könnyítés

Ha nem tudsz olyan mélyre guggolni, mint az előző képen, akkor:

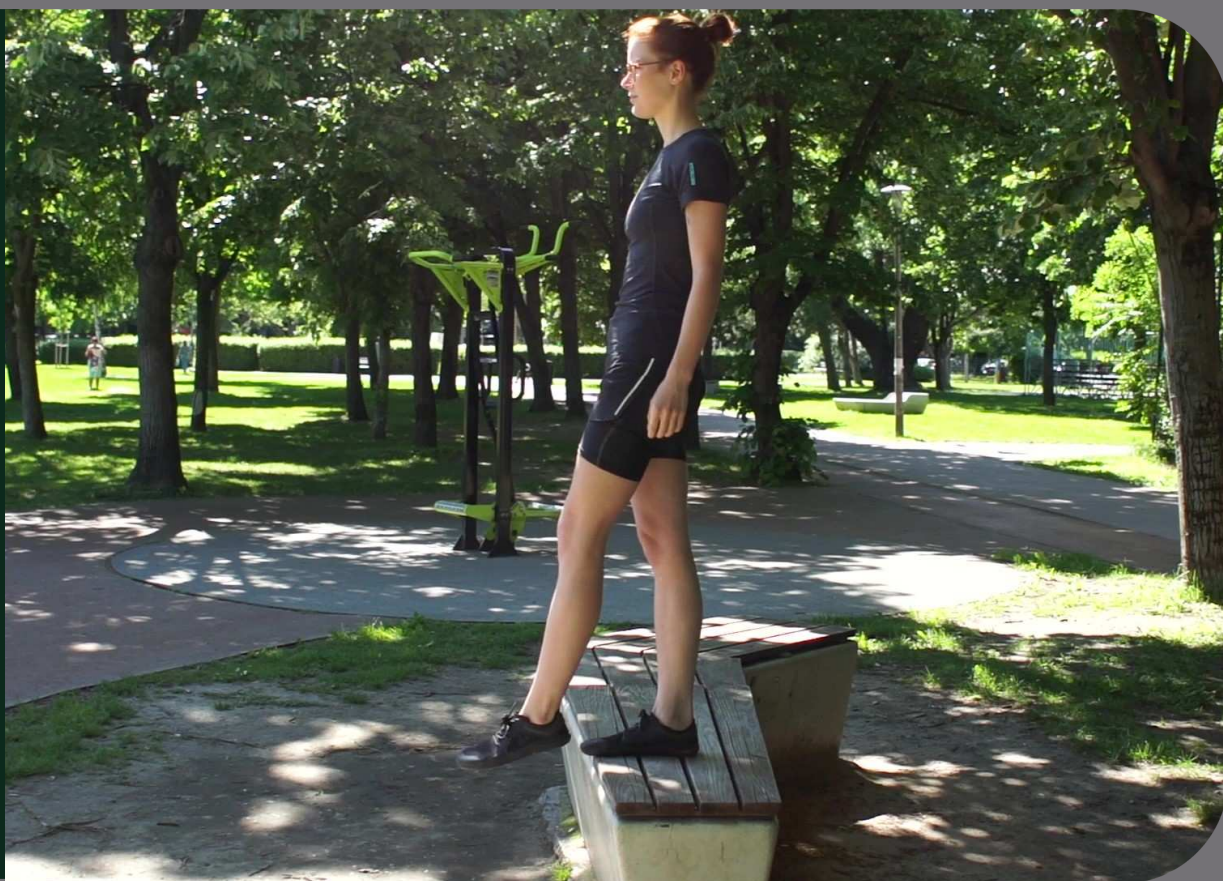
a) guggolj csak olyan mélyre, aminél a sarkad lent marad (ha kell, kapaszkodj meg magad előtt valamiben)

b) tegyél a sarkaid alá 1-1 közepes vastagságú könyvet könnyítésként

4. Csípő hajlítás-nyújtás

Állj féllábon! Aktiváld a törzscomb-farizmokat, fejtetővel nyújtózz felfelé

Figyelj arra, hogy a támasztó lábaddal 3 ponton terhelj: a sarkadon, a nagylábujjad alatti talppárnán és a kislábujjal alatti párnán



4 másodperc alatt húzd fel olyan magasra térded, ameddig tudod anélkül, hogy a fenekedet behúznád magad alá

Tartsd meg 4 másodpercig a végponton

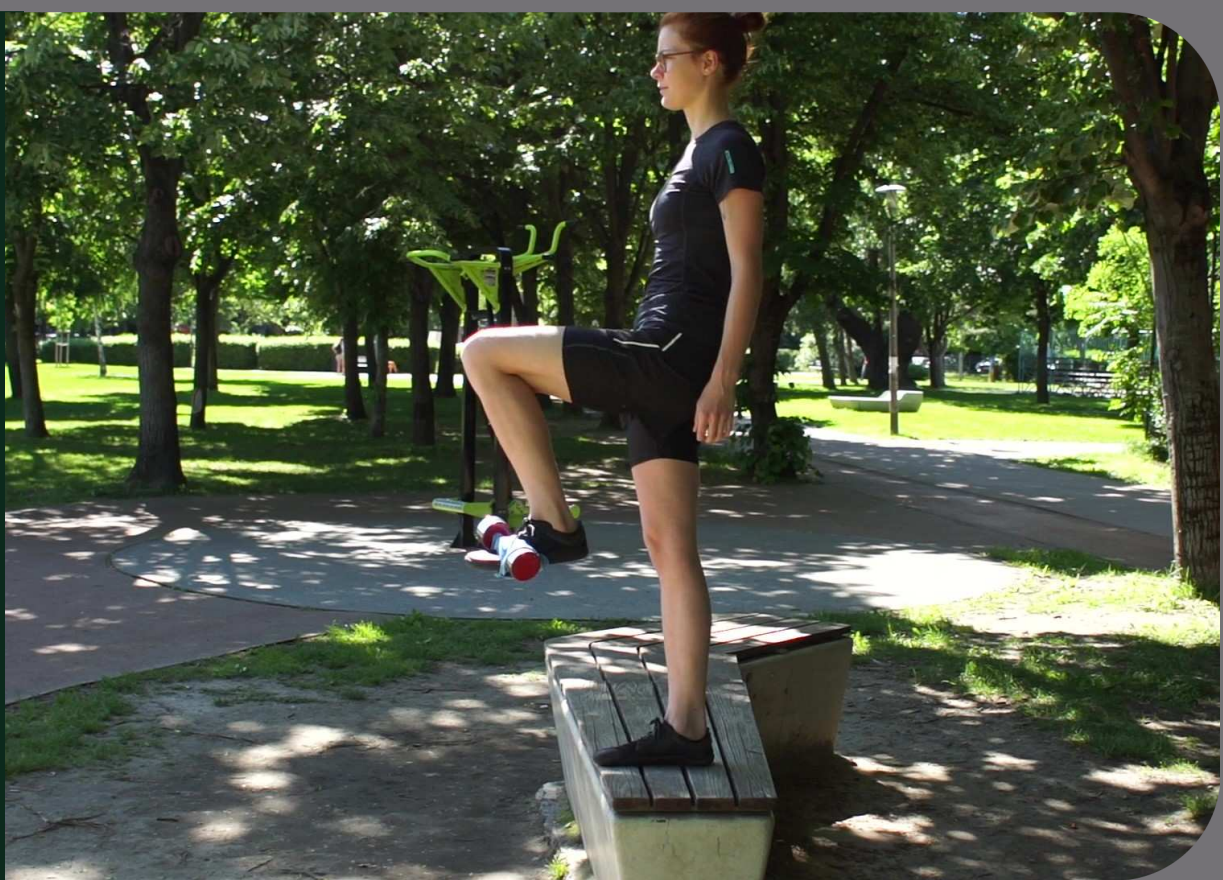
4 másodperc alatt kontrolláltan engedd vissza

4 kör 8-10 ism/láb

Nehezítés

Ha túl könnyűnek érzed, fokozatosan elkezdhetsz boka súlyokat használni. Ezt megteheted bokára tépőzárazható súllyal vagy lábadra kötözött súlyzóval.

4-6 étig egy választott tömeggel dolgozz, 10-15%-kal feljebb haladva a tömegekkel



ELEMI LÁBAK

BOKÁK

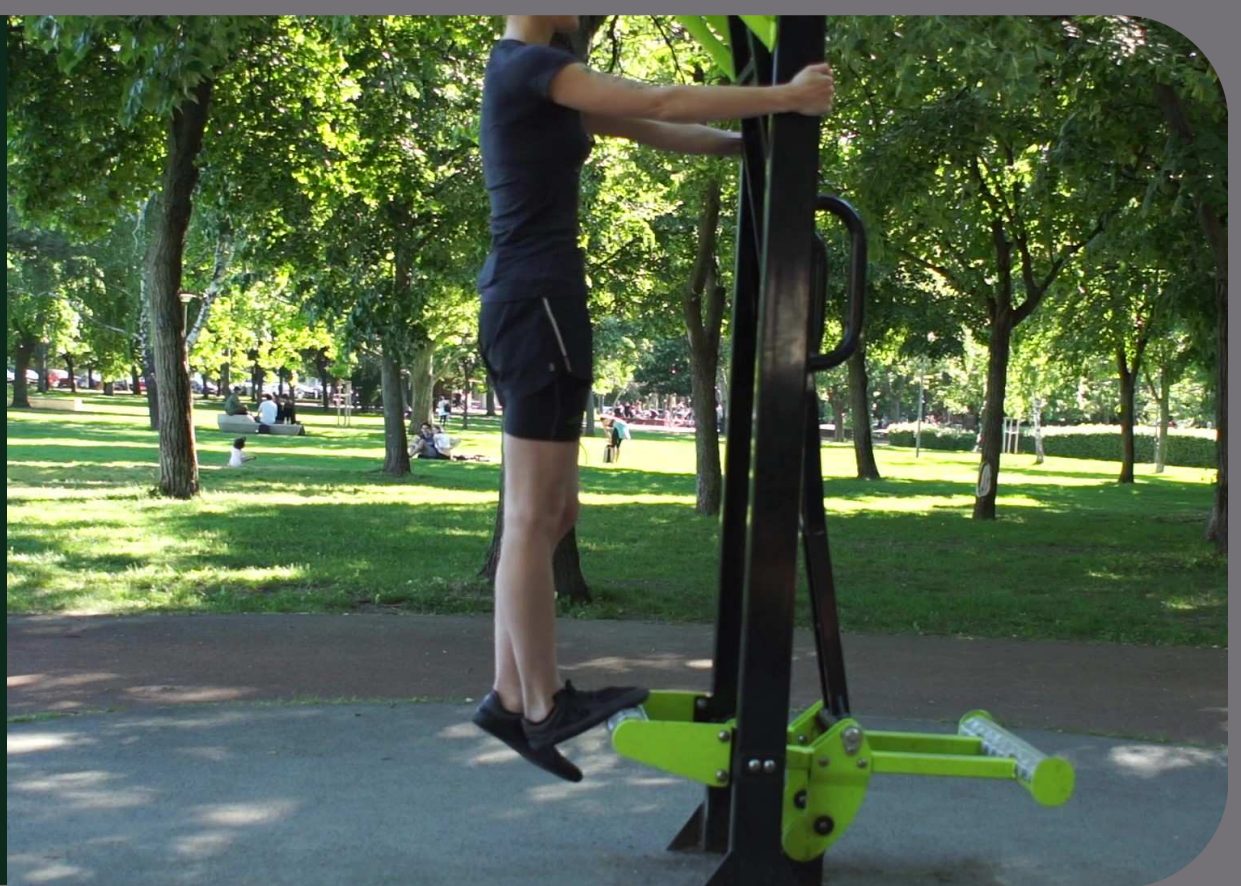
5. Bokák felhajlítása (passzívan)

Lábfejed nézzon mindig előre

A testsúlyod a nagylábujj és a kislábujj alatti párnáidon legyen

Engedd olyan mélyre a sarkad, amennyire csak tudod

3 kör 90 mp/láb



6. Bokák fel- és lehajlítása (aktívan)

A testsúlyod és a lábfejed ugyanolyan helyzetben legyen, mint az előző feladatban

4 másodperc alatt állj lábujjhegyre, majd tartsd meg a pozíciót 4 másodpercig



Ezután 4 másodperc alatt engedd le a testsúlyodat és tartsd ki az alsó pozíciót is 4 másodpercig

Ne rugózz a végpontokon

Testsúlyod végig a boka felett legyen és tartsd magad egyenesen

4 kör 4-8 ism./láb



7. Kanapé nyújtás

Térdedet olyan távol tedd a faltól, hogy magad alá tudd húzni a fenekedet és be tudd feszíteni a farizmaidat

Ez a kiinduló helyzeted

Felsőtested legyen egyenes, feszítsd be a farizmokat

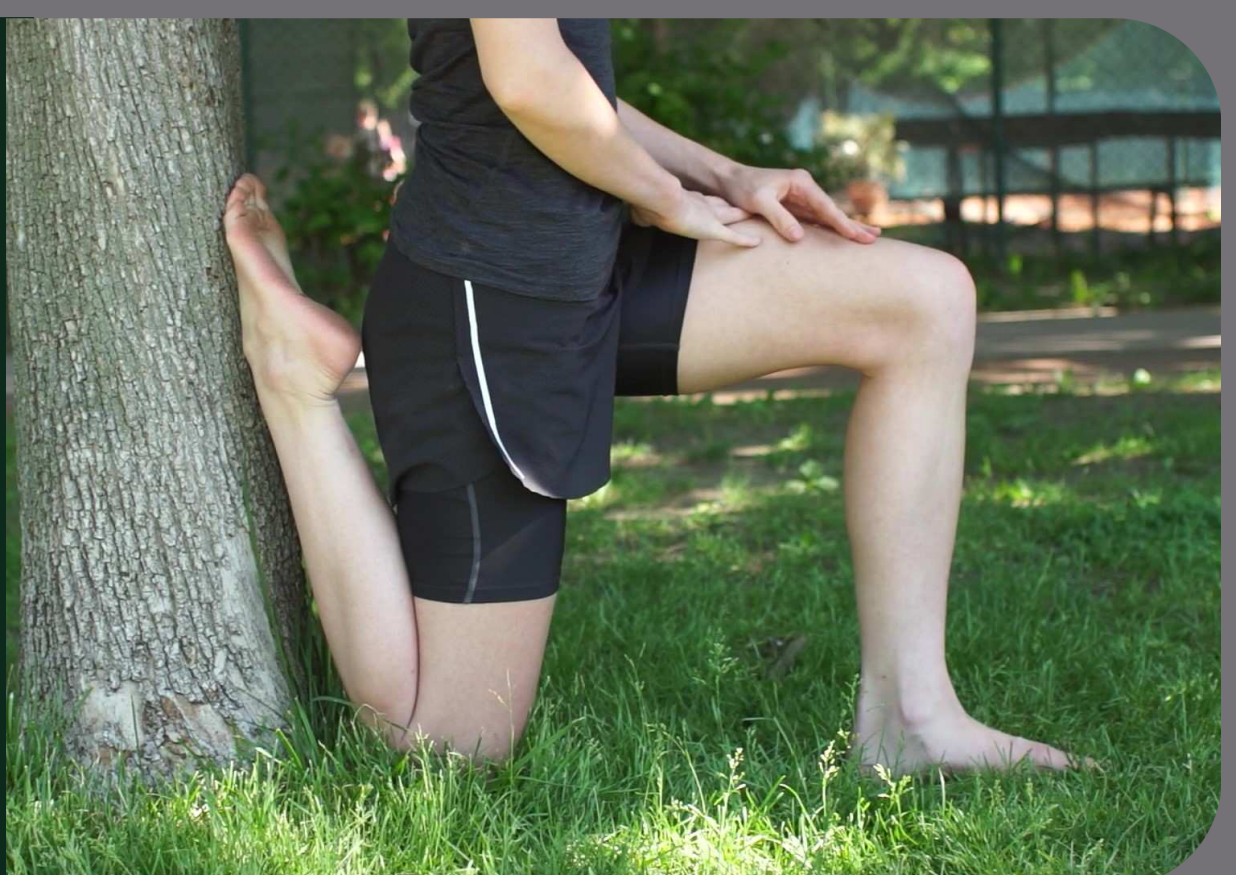
4 kör 30 mp/láb



Nehezítés

Egy idő után könnyűnek fogod találni a korábbi távolságot, ilyenkor helyezd közelebb a térdedet a fához/falhoz és úgy nyújts

Végcél: a sípcsontod simuljon fel a fára/falra nyújtás közben a helyes kiindulási helyzet megtartásával



ELEMI LÁBAK

CSÍPÓK-TÉRDEK-BOKÁK

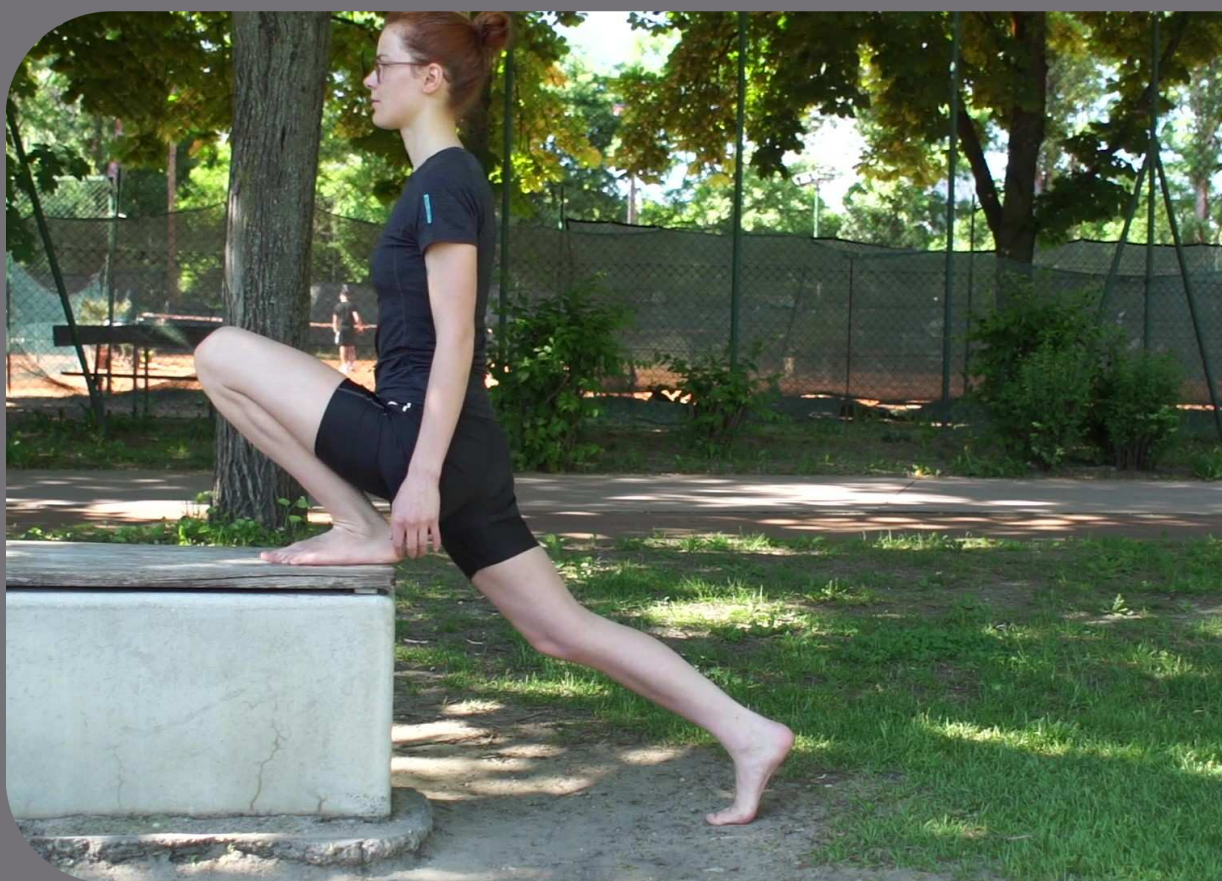
8. Osztott guggolás

A gyakorlat alsó pozíciójában az előlévő lábadnál a combod alsó része simuljon rá a vádlikra

Sarkad ne emelkedjen fel, a térded legyen teljesen hajlítva

Úgy válaszd meg a indulási helyzetet, hogy ez megvalósulhasson végpozícióban

Ha ez talajon nem kivitelezhető, első lábaddal lépj emelvényre



Térded nem dőlhet befelé

Told előre a térdedet, amennyire csak tudod, DE a sarkad nem emelkedhet fel

Törzsed legyen végig függőleges

Fenekedet húzd be magad alá

ha szükséges kapaszkodj eleinte valamiben (pl.: magad mellé helyezett szék)

4 kör 4 -8 ism./láb

Nehezítés

1. Magasra emelt elülső láb
2. Alacsonyra emelt elülső láb
3. Talajra helyezett elülső láb
4. Súllyal guggolva



ELEMI LÁBAK

TÉRDEK

9. Lábszárak aktív feszítés

Állj a fától/faltól kb 20 cm
távolságnyra, belső talpéleid
legyenek párhuzamosan

Sarkadra helyezve a testsúlyodat,
kezd el felfelé feszíteni a
lábfejeidet



Feszítsd sípcsontod elején lévő
izmokat

4 mp alatt feszítsd fel, tartsd ki 4
mp-ig, majd 4 mp alatt enegedd le

4 kör 20-25 ism.



Nehezítés I.

Ha könnyűnek érzed, állj kissé
távolabb a faltól/fától és végezd
úgy a gyakorlatokat



Nehezítés II.

tegyél bokasúlyt a lábfejed köré

vagy kötözz gumiszalaggal súlyt a
lábfejedre

és ülő helyzetben végezd a lábfej
hajlításokat



Ugyanúgy 4 másodperces
szakaszokkal dolgozz

Válassz ki egy nehezítési fokot és
azt tartsd 4-6 hétig, majd utána
nehezíts a gyakorlaton!



ELEMI LÁBAK

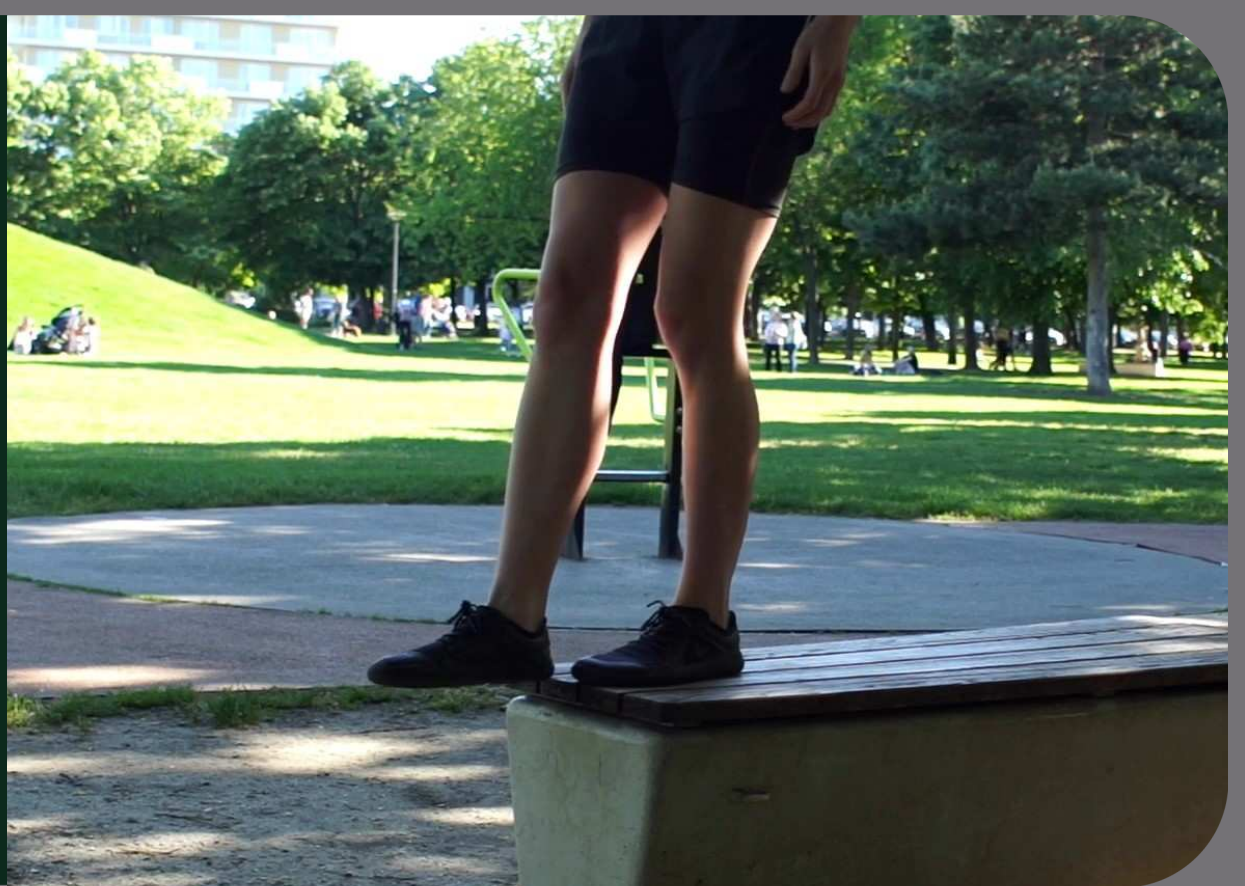
TÉRDEK

10. Patrick fellépés

Állj egy kb. 10-15 centis lépcsőre

Lábfejed nézzen előre

3 pontra terheld a testsúlyodat: sarkadra, nagylábujjad alatti párnára és a kislábujjad alatti párnára



A sarkad nem emelkedhet fel, mikor lassan előre tolod a térdedet

4 mp alatt told előre a térdedet (nem dőlhet bel!)

tartsd ki a pozíciót 4 mp-ig

majd told ki magad 4 mp alatt

4 kör 10-15 ism./láb



11. Hátralépés ellenállással

Köss egy gumiszalagot egy oszlop vagy fa köré

A gumiszalagot helyezd a csípőlapátod feletti magasságba

Álljon olyan távolságba, hogy éppen kifeszüljön a szalag

a tartó lábadon sarkadat emeld fel amennyire tudod úgy, hogy a nagylábujjad leszorítva marad



Lassan 4 mp alatt lépj hátra

4 mp-ig tartsd ki a pozíciót

majd 4 mp alatt engeddd vissza a gumiszalagot

Nagylábujjad végig maradjon leszorítva!

20-25 ism./láb



Ha könnyűnek érzed, használj erősebb gumiszalagot

azt használd 4-6 héten keresztül a korábban írt fejlődési irányelvek mellett



ELEMI LÁBAK

BOKA VÉDELEM

Bokavédelem

Helyezdkejd mélyguggolásba

Az egyik bokádat döntsd ki, amennyire tudod



Helyezd rá a súlyodat úgy, hogy érezd a nyúlást a bokád külső részében, de még ne fájjon!

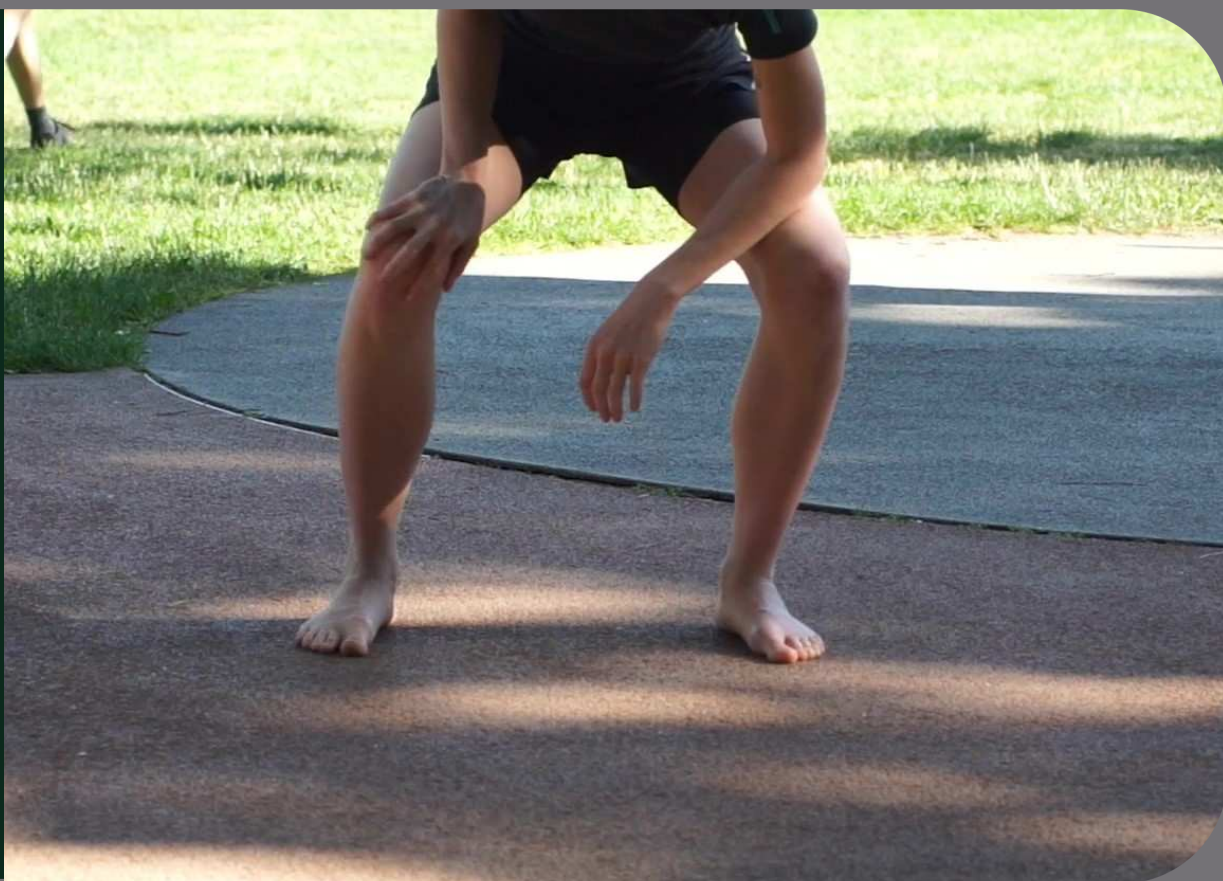
Döntsd vissz a a lábadat

20-25 ism/láb



Könnyítés

Ha a mélyguggolást túl instabilnak érzed, végezd álló helyzetben vagy félig guggoló helyzetben a gyakorlatot



Jó gyakorlást!

Kárpáti Dorka
Természetjárók Mozgásspecialistája

