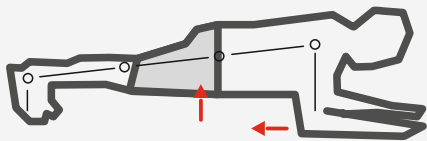
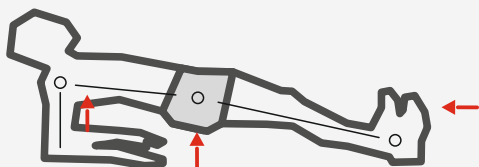


## Támaszhelyzetek

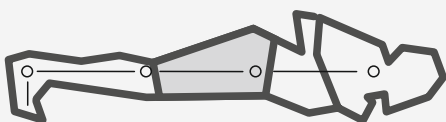
Front Plank



Back Plank



Deep Push Up



**1-2 x 30-90" minden edzés napon.**

Az egy lábon végzett gyakorlatok jobban erősítik a csípő körüli izmokat, mint a két lábas gyakorlatok, ezért stabilabb leszel két lábon is. A statikus stabilitás gyakorlata a módosított FLAMINGO gyakorlat. Fejleszti a koordinációt, az izom szinkront, és a stabilitást.

Szemponatok a helyes végrehajtáshoz:

Kiinduló helyzet.

- Hajlítsd a bokád-térded-csípőd!
- Érintsd meg a tenyereddel a talajt az ellentétes lábad előtt, vagy mobilitásodnak megfelelően egy magasabb padot, széket (20-40cm)!
- A törzsed maradjon egyenes!
- Támasz láb nem korrigálható!
- Egyensúlyozz és ne tedd le a másikat!

Véghelyzet.

- Egyensúlyoz fel és emeld a csípő magasságáig a térded!
- Feszítsd hátra a térded és told előre a csípőd, ne a hasad!
- Fejtetővel nyújtozz, ne dőlj hátra!
- Figyeld a pipáló lábfejet és tartsd meg a testhelyzetet 2"-ig.

## Statikus stabilitás

A csípő és a vállöv között elhelyezkedő törzso a sportmozgások során keletkező erők tranzit zónája. Az alsó test felől érkező erőket akadálymentesen képes közvetíteni a vállöv felé úgy, hogy ezeknek a keletkező erőknek ellent tart. A vállöv és a csípő közötti összhangot a statikus helyzetek rögzítésével edzhetjük. Minél stabilabb és tartósabb ez a helyzet, annál biztosabb, hogy a nagy oldalirányú nyíróerőknek ellent képes tartani.

A helyes végrehajtás fontos szempont. A statikus testhelyzetekben egy tengely mentén kell rögzíteni az ízületeket. Mivel ún. zárt láncú testhelyzetek, ezért könnyen ellenőrizhetőek, mert, mind az agonista, mind az antagonista izmoknak feszülniük kell a gyakorlat során.

Kezd a leg egyszerűbbekkel! Mérd az időt, használj tükröt! A négy pontos támaszok stabilak, biztonságosak. Amennyiben ezt nehéznek találod válts hat pontos támaszra, tedd le a térded, csökkentsd a teherkört! Milyen hibákat láthatsz? Gyakori a leeső ízület, ellazult izomzat, a parakoordinált, oszcilláló mozgás, főleg gyerekeknél.

A mozgáseőlkészítés részeként, a bemelegítésben az izomtónus fokozását célzó gyakorlatok. Kondicionális szempontok alapján más sorozat és ismétlés variációkkal végezhetőek.

## Flamingo

**1-2 x 5-10/oldal, minden edzés napon.**

