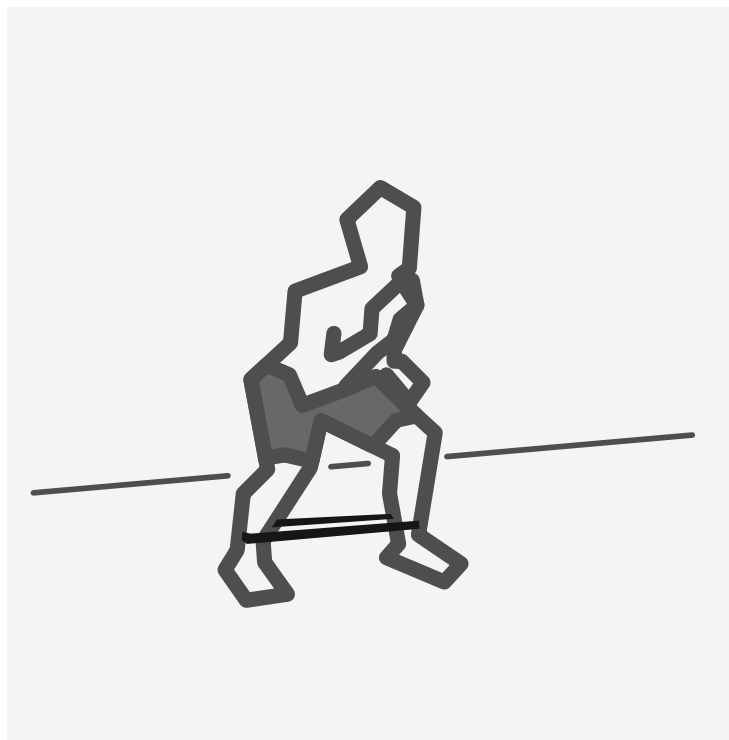


Vertikális stabilitás

A törzs stabilitás központi izomzata a csípőt rögzítő M. Gluteus Medius (középső farizom). Ez az izom csak a sportmozgások során képes nagy erejű feszülésre (talajfogás, elrugaszkodás). A hétköznapi járás nem képes aktivizálni. Ezért a törzs stabilitás gyakorlatokon keresztül felébreszthetjük ezt az alvó izmot. Ennek komplex gyakorlat rendszere a transzverzális síkú támaszhelyzetek variációi.

Ezeket a gyakorlatokat kültéren csak megfelelő időjárási körülmények között tudjuk végrehajtani. Senki sem fekteti le szívesen a játékosait a fűre, ha az időjárási körülmények nem kedvezőek. Ennek ellenére létezik megoldás.

A szagitális síkú gyakorlatok is képesek ezt az aktivitást, izomtónus fokozást elérni. A faltámaszos gyakorlatok, igaz a futó mozgás hatékony végrehajtására ösztönöznek, kiválóan alkalmasak a törzs stabilitás fokozására, és a farizom aktivitására. Hasonlóan a gumiszalagos járógyakorlatok, amelyek a gumiszalag ellenállásának köszönhetően bekapcsolják a farizmokat.



A gumiszalagos járógyakorlatok során a a párhuzamos láb megtartása csak a fokozott farizom aktivitáson keresztül valósulhat meg. A járás során abban a félig hajlított helyzetben vagyunk, amely a különböző sportmozgások kiinduló-, vagy véghelyzete. Ezért hatékonyan stimulálja a Gluteus Mediu

A faltámaszos gyakorlatok a sportmozgások ellenkező vég helyzetét, a nyújtott, feszített csípő helyzetét fokozzák. A legnagyobb farizom aktivitás ekkor keletkezik, mivel a támaszkodáson keresztül összekapcsolódik az alsó és felső végtag. Klasszikusan a talajon végzett támaszhelyzetek szimulálhatóak a faltámaszos gyakorlatokkal. Hatásukat fokozhatjuk, ha ezt a gyakorlatot kombináljuk a fenti gumiszalagos gyakorlatokkal.

