

Törzs stabilizáció és csípő mobilizáció közötti összefüggések jégkorong specifikus mozgások tekintetében



Korcsoyatechnika

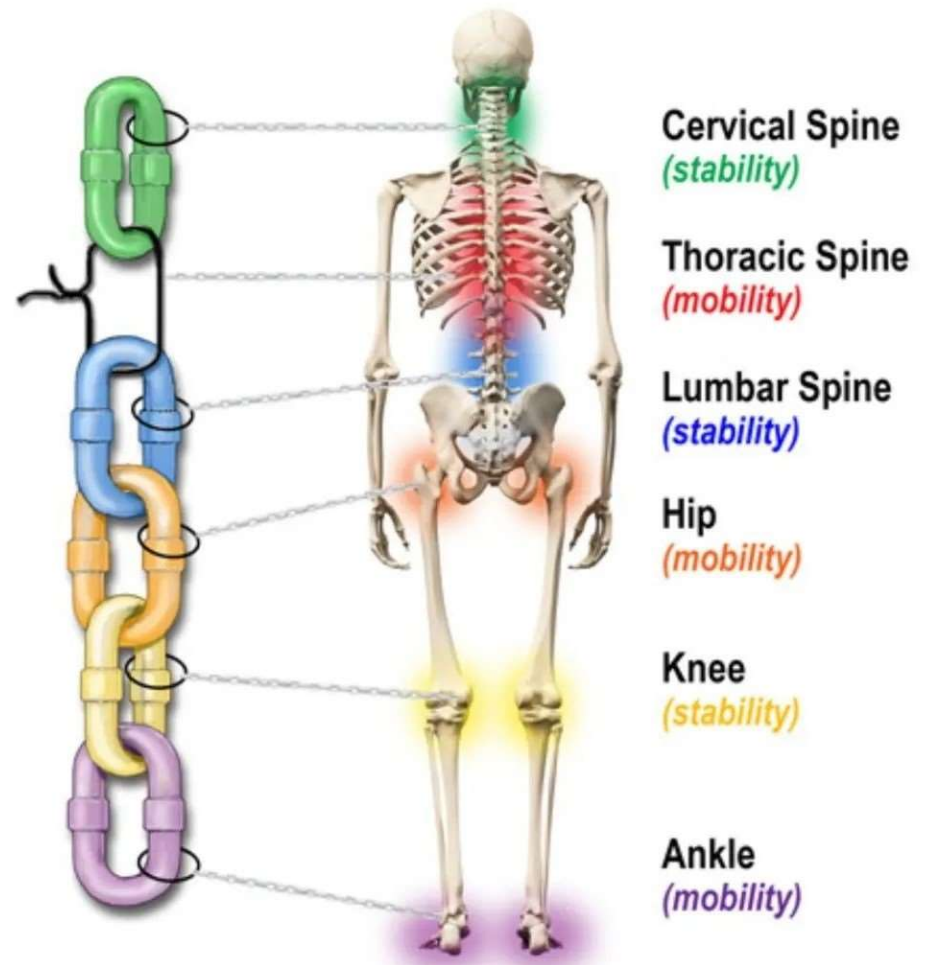
Bernáth Imre

FEHA19

Erőnléti edző

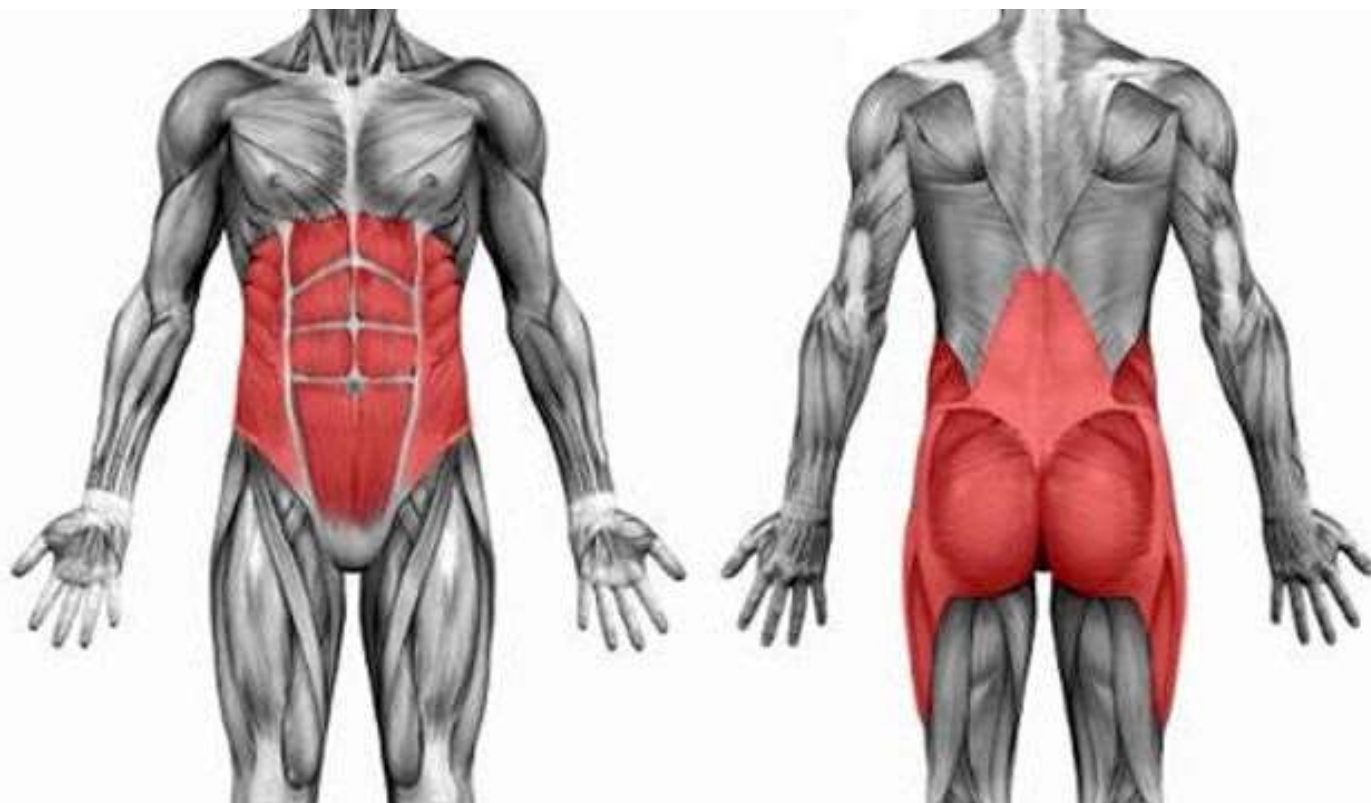
Stabil-mobil ízületek

- Ízületek struktúrája
- Gumszalag példa: teljesítmény
- Lánc példa: sérülés
- Ágyéki szakasz és törzserő



Törzs stabilizáció - izomfűző

- Hasizmok
- Mély hátizmok
- Farizom
- Rekeszizom
- Légzés
 - Törzsfeszülés
 - Sprint, bokszt
 - Súlyemelés
 - Öv



Törzs stabilizáció szerepe

- Ágyéki gerincszakasz védelme
 - Sérülés megelőzés
- Erőkifejtések központja: kézfogás teszt
 - Lövés
 - Ütközés
 - Korcsolyázás
- Teljesítmény maximalizálás: előfeszülés
 - Törzserő és csípő mobilitás közötti összefüggések
 - Tömegközéppont mozgatása
 - Erőátvitel az ágyéki szakaszon



Korcsolya technika és törzs stabilizáció

- Alap törzserősítő gyakorlatok
 - Teljes izomfűző
 - Törzsemelés minden irányban
 - Maximális erő kifejtés
 - Társas gyakorlatok fontossága
 - Törzs mozgató izmok
 - Támaszhelyzet variációk
 - Törzs stabilizáló izmok – anti-flexio/lateral flexio/extensio
 - Nagy sebességű törzsizom erősítés
 - Irányváltások
 - Erősítő csípő mobilizáció
 - Izomfűző aktiválása csípő mobilizáló gyakorlatok végrehajtása közben



Korcsolya technika és törzs stabilizáció

- Fékezés
 - Oldal irányú erő
 - Excentrikus erő kifejtés
 - Testsúly emelés, süllyesztés
 - Oldal irányú törzsizom erősítés
 - Izometrikus / izotóniás izomfeszülések
 - Stabilizáció
 - Anti-lateral flexio, anti-rotatio, anti-flexio



Csollák Márkó



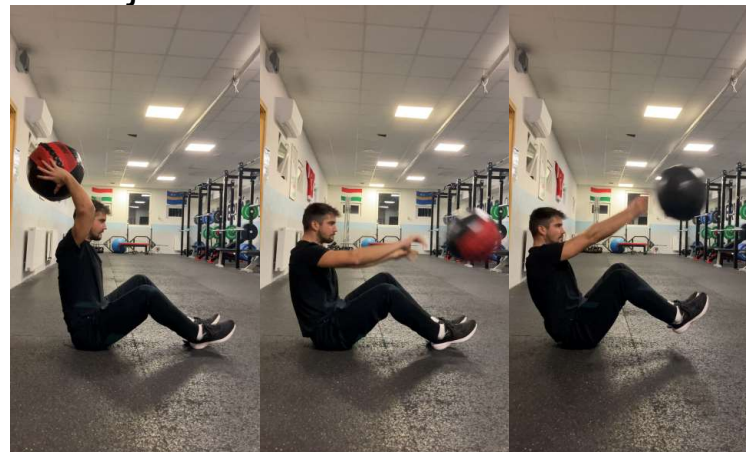
Korcsolya technika és törzs stabilizáció

- Előre gyorsulás
 - Testsúly áthelyezés: előre dőlt helyzet
 - Hasizmok fontossága
 - Törzserősítő gyakorlatok
 - Izometrikus / izotóniás izomfeszülések
 - Préselés
 - Anti-extensio



Korcsolya technika és törzs stabilizáció

- Irányváltás / testsúly áthelyezés
 - Egy fékezés és elindulás együttese
 - Teljes mozgástartományban végzett törzsizom erősítés
 - Boxon vagy padon végzett gyakorlatok
 - Nyújtási reflex
 - Maximális sebességű törzserősítő gyakorlatok
 - Társas gyakorlatok: maximális erő kifejtés
 - Teljes izomfűző
 - Kartartás-csere, dobás, lökés



Korcsolya technika és törzs stabilizáció

- Lábtartás-csere
 - Törzsfeszülés: a medence és az ágyéki gerincszakasz fixálása
 - Stabil medence – mobil csípő
 - Ellentétes kar-, lábmunka
 - A törzsizom és a mobilizáció kapcsolata
 - Erősítő mobilizáció
 - Minden csípőmobilizáló gyakorlat törzserősítéssel összekapcsolva a leghatékonyabb
 - Teljes izomfűző a valódi mobilizációért



Törzs stabilizáció és csípő mobilizáció

- Valódi mobilizáció



Korcsolya technika

Törzserő és csípő mobilizáció

- Fékezés
 - Oldalplank variációk



Korcsolya technika

Törzserő és csípő mobilizáció

- Elindulás
 - Plank és híd variációk
 - Farizom
 - Csípőhorpasz izom
 - Anti-extensio és anti lateral flexio kartartás-cserével



Korcsolya technika

Törzserő és csípő mobilizáció

- Előre korcsolya technika
 - Tolás
 - Híd variációk
 - Terpesz variációk
 - Lábtartás-csere
 - Plank és híd variációk
 - Dinamikus mobilizáció
 - Ellentétes kar-,lábmunka



Korcsolya technika

Törzserő és csípő mobilizáció

- Elől keresztlépés
 - Terpesz variációk
 - Térdemelés
 - Oldalplank variációk



Korcsolya technika

Törzserő és csípő mobilizáció

- „Crosby”
 - Híd és plank variációk
 - Térdemelés oldalra



Korcsolya technika

Törzserő és csípő mobilizáció

- Alsó végtag erőgyakorlatok
 - Teljes mozgástartomány – stabil helyzetbeni erő kifejtések
 - Nyújtási reflex – balansz
 - Anti erők
 - Dobások, lökések



Köszönöm a figyelmet!

