

# Vállöv-lapockaproblémák kezelésére

## Lepp Kitti

### 1. 45 vertical push up - 45°-ban végzett karhajlítás

Kiinduló helyzet: A karok alsó rézsútós tartásban, 45°-os vállízületi flexiós helyzetben, tenyereket a falra tesszük.

Kivitelezés: Rádőlünk a falra, közben könyökünket hajlítjuk, lapockáinkat zárjuk, hátunk egyenes, majd vissza kinyomjuk magunkat. 15 mp-ig tartjuk a pozíciót.

Megjegyzés: Maximális lapockazárás megtartása adott időintervallumban, törzs egyenes tartása mellett.

### 2. 90 vertical push up - 90°-ban végzett karhajlítás

Kiinduló helyzet: 2 karunk vállmagasságban, 90°-os vállízületi flexióban, nyújtott helyzetben a falon.

Kivitelezés: A falhoz közelítve, könyökünket hajlítjuk addig, amíg felkarunk és alkarunk derékszöget zár be egymással, mint fekvőtámasz során, közben lapockáinkat zárjuk, majd felegyenesedünk. 15 mp-ig tartjuk a helyzetet.

Megjegyzés: Törzsünket egyenesen tartjuk, a kiinduló és véghelyzet során is.

### 3. 150 vertical push up - 150°-ban végzett karhajlítás

Kiinduló helyzet: 2 karunkat rézsútosan, felfelé nyújtjuk ki, 150°-os vállízületi flexióban.

Kivitelezés: Rádőlünk a falra, közben könyökünket hajlítjuk, lapockáinkat zárjuk. A feladatot 15 mp-ig tartjuk.

Megjegyzés: A lapockazárásra való koncentráció közben fontos a törzs egyenes helyzetének megtartása.

### 4. Bar squat - Bordásfalnál guggolás

Kiinduló helyzet: A bordásfallal szemben állunk, 2 kezünkkel csípőnk magasságában megkapaszkodunk, alsó végtagok csípőszéles terpeszben.

Kivitelezés: Lapockánkat összezárjuk, hátunkat egyenesen tartva leguggolunk. A testhelyzetet 15 másodpercig tartjuk.

Megjegyzés: Térdünket derékszögben tartjuk, figyelünk a térd előre helyezett pozíciójának elkerülésére.

### 5. Plank helyzet

Kiinduló helyzet: hason fekvésben helyezkedünk el, ezután alkartámaszt veszünk fel, lábujjhegyen támaszkodunk.

Kivitelezés: Testsúlyunkat előrébb helyezve, hátunk végig egyenes, lábujjunkon éppen támaszkodva, lapockákat összezárjuk és megtartjuk a helyzetet. 15 mp-ig tartjuk a pozíciót maximális lapockazárással.

Megjegyzés: Törzsünk és lábunk egyenes, megfeszítve tartjuk a pozíciót.

#### 6. Revolved single angle position - Törzs kirotatio lapockazárás mellett

Kiinduló helyzet: Jobb lábunkkal kilépünk előre, behajlítjuk, térdünkben 90°-os flexiót hozunk létre.

Kivitelezés: Bal kezünkkel jobb lábunk mellett támaszkodunk, jobb karunkat kinyújtjuk oldalra vállmagasságban, addig visszük a kart, amíg nem érezzük a lapockazárást, ezt a helyzetet fenntartva kifordulunk törzsünkkel, majd visszajövünk középre. Utána bal lábunkkal lépünk előre, és bal kezünkkel is elvégezzük ugyanezt. Mindkét oldalon 12 ismétlésszámmal dolgozunk.

Megjegyzés: A tempóra figyelni kell, lassú, koncentrált kivitelezést alkalmazunk.

#### 7. Push up helyzet

Kiinduló helyzet: Push up helyzet felvétele, mindkét kar és térd nyújtva, vállszélességű terpesz. Jobb karunkon támaszkodunk, bal kezünk hajlított könyökizület mellett, tarkóra tesszük.

Kivitelezés: A tarkón lévő kezünkkel zárjuk a lapockát, 12 ismétlésszámmal, az első 6 alkalommal gyors, megfeszített kivitelezés, majd a második 6 alkalommal pedig lassú, koncentrált megtartott a gyakorlat. Mindkét oldalon elvégezzük a gyakorlatot.

Megjegyzés: Törzs stabilizálása, hasizom megfeszítésével.

#### 8. Downward bridge helyzetben végzett hasizom gyakorlat

Kiinduló helyzet: Push up testhelyzet felvétele, lábak vállszélességű terpeszben, törzs egyenes, karok nyújtva.

Kivitelezés: Lábujjakon támaszkodva, medencénket magasra emelve, nyújtott könyök és térd mellett, lábainkat közel csúsztatjuk a karokhoz, majd innen vissza a kiinduló helyzetbe.

Megjegyzés: Fejüknek a gerincvonalában tartjuk, törzsünk egyenes, hasizmot feszítjük.

#### 9. „L-shaped handstanding” - Kar fordítás 90°-ban hajlított csípőizület mellett, a bordásfalon

Kiinduló helyzet: Kézenállás helyzet felvétele, karok nyújtva, csípő 90° -ban hajlítva, térdek nyújtva vannak.

Kivitelezés: Karokat egyenesen tartva forgatjuk kifelé, majd vissza középre.

Megjegyzés: Törzset egyenesen tartva, hasizmot megfeszítve végezzük el a gyakorlatot.