



Sérülésmegelőző gyakorlatok

Regenerációs protokollok

- 1.** SMR masszázshengerezés 2-3. o.
- 2.** Statikus nyújtás 4-8. o.
- 3.** FMS-korrektív gyakorlatok 9-11. o.
Boka rehabilitációs torna 11. o.

Prevenció



Általános sérülés megelőző gyakorlatok:

Regenerációs protokoll:

Edzés utáni és pihenőnapokon végezd el az alábbi lépéseket:

- 1. SMR masszázshengerezés - légyszövet kezelése:**
hengerrel, masszázsbottal, teniszlabdával.
- 2. STATIKUS nyújtás**
- 3. Kezelések** - Jégkádban való elmerülés a gyulladások csökkentésére
8-12 perc 10°C-on.
- 4. Regenerációs nap:** Hideg/meleg fürdő a keringés fokozására = 2-2
perc mindegyikre X 5

Prevenció



1. **SMR masszázshengerezés** - lágyszövet kezelése:

Hosszanti gördítésekkel és a lábszár ki be forgatásával lazítsd fel a feszes területeket. Minimum **30mp**-et töltsél el egy adott területen.

Haladj végig az alábbi területeken:

1. **Lábszár: Vádli** (m. gastrokneemius m. soleus)
2. **Combhajlító - gátülésben is masszírozd meg a hajlítód farizom alatti részét.** (Hamstring)
3. **Farizom** (Gluteus)
4. **Négyfejű combizom** (Quadriceps f.)
5. **IT Band - comb külső része és a csípő tövis alatti első oldalsó terület masszírozása.** (TFL.)
6. **Hát középső és felső részei.**

Prevenção



WEEK THREE: MONDAY, WEDNESDAY, FRIDAY

To improve your baseline flexibility, do the full body foam rolling routine three times a week. During each move, roll back and forth slowly for 30 seconds. If you hit a tender spot with the roller, hold it there for 30 to 90 seconds.

FULL-BODY FOAM ROLL

1
HAMSTRINGS ROLL
Roll for 30 seconds



2
GLUTES ROLL
Roll for 30 seconds

3
ILIOTIBIAL-BAND ROLL
Roll for 30 seconds



4
CALF ROLL
Roll for 30 seconds

5
**QUADRICEPS-AND
HIP-FLEXORS ROLL**
Roll for 30 seconds



6
GROIN ROLL
Roll for 30 seconds

7
UPPER-BACK ROLL
Roll for 30 seconds



8
LOWER-BACK ROLL
Roll for 30 seconds

9
SHOULDER-BLADES ROLL
Roll for 30 seconds



Prevenció



2. **STATIKUS** nyújtás:

Az alábbi hat terület nyújtása rendkívül fontos mert ezek a legnagyobb hiányosságok általánosan, ezért ezeket minden edzés után végezd el!!!!

1. Combközelítő izmok
 2. Csípő horpasz izom
 3. Combfesztető izmok
 4. Csípő fesztető izmok
 5. Combhajlító izmok
 6. Lábszár izmok "Vádli" nyújtása - Boka mobilizálása
- + Nyújtsd meg a mellizmaidat

Prevenció



Gyakorlatok :

1. Combközelítő izmok - nyújtása: **Combközelítő húzódását elkerüljük és megelőzzük!!!**

- **Link:**
<https://www.youtube.com/watch?v=uHXAEupvmfM>

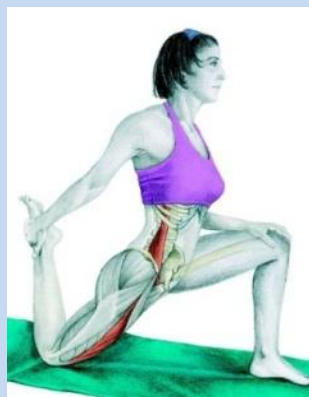


2. Csípő horpasz izom - nyújtás:

- **Link:**
<https://www.youtube.com/watch?v=wFxbMkxkmtE>

3. Combfesztő izmok - nyújtása:

- **Link:**
<https://www.youtube.com/watch?v=gE6mJOVjK7Y>



Prevenció



4. Csípő feszítő izmok - nyújtása:

- **Link:**

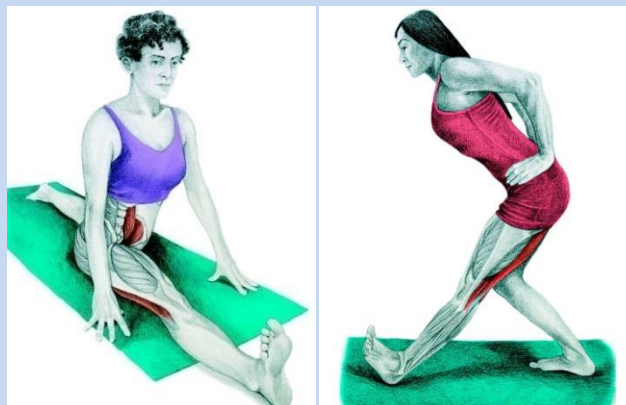
<https://www.youtube.com/watch?v=gE6mJOVjK7Y&t=42s>



5. Combhajlító hajlító izmok - nyújtása: **Hajlító húzódása ne történhessen meg!!!**

- **Link:**

<https://www.youtube.com/watch?v=bOf2AOpG4qM>



Prevenció



6. Boka - vádli - mobilizálása nyújtása : Ezt a gyakorlatot mindenkinek kellene végezni, hogy a boka sérüléseket minél inkább elkerüljük!!!

- **Link:**

<https://www.youtube.com/watch?v=feY5JrgSpzE>

<https://www.youtube.com/watch?v=CB0h34eZUg8>

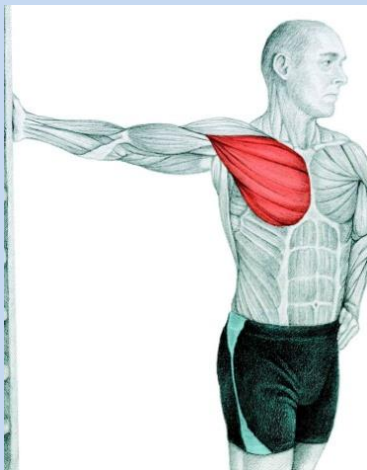
<https://www.youtube.com/watch?v=G0NUvvKHwEA>

+ Felsőtest nyújtógyakorlatai: Mellizmaidat nyújtsd meg!!!

- **Link:**

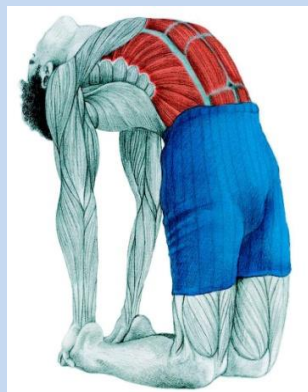
<https://www.youtube.com/watch?v=0wDcCYJm2lw>

Mellizom

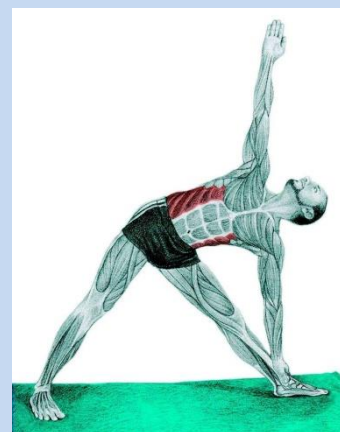


Trapéz izom nyújtása

Hasizmok

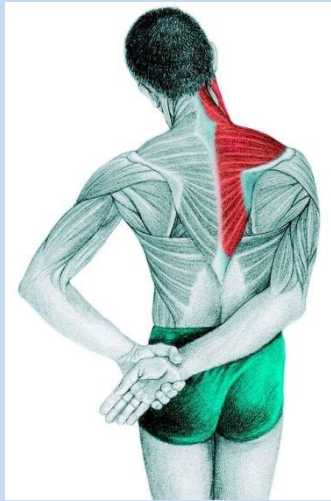


Ferde hasizmok



Széles háziom

Prevenció



+ Mellkas nyitására szolgáló nyújtások:

Bretzel Stretch



Chest opener



Prevenció



FMS - korrekciós gyakorlatok:

- Ha a pontszámaid összesen 14-nél kisebb akkor fokozott sérülés veszélynek van kitéve.
- Az értékelőlap rangsora alapján végezd el a korrekciós gyakorlatokat.
- Videón fogod látni a feladatsort amit el kell végezned, minden korrekciós területhez (P.L.: mély guggolás) linket fogok hozzáadni és így a videót követve el tudod végezni azokat a korrekciós mozgásokat ami segít a sérülések megelőzésében.
- Egy héten 2x végezd el ezeket a gyakorlatokat.
- Nem kell mindig a teljes protokollt végig csinálni de kihívást jelentő részeket hajtsd végre!
- A videóknál szereplő eszközöket tudod helyettesíteni otthon, ha nem találsz megfelelő eszközt segítek a megoldásban.
- Ezekkel a mozgásokkal csökkentheted a sérülés kockázatát.

Prevenció



Korrektív videók - feladatok szerint:

1. Mély guggolás:

<https://www.youtube.com/watch?v=GNK7ynSiaYc>

<https://www.youtube.com/watch?v=YynUFT0zHvM&t=68s>

<https://www.youtube.com/watch?v=YynUFT0zHvM>

2. Átlépés korrekció:

<https://www.youtube.com/watch?v=XCgBjt8JpCo>

<https://www.youtube.com/watch?v=hnSZxxwuJ5Q>

3. Kitörésben térd érintés:

<https://www.youtube.com/watch?v=m5UUucPcCGQ>

4. Váll mobilitás:

<https://www.youtube.com/watch?v=ptGE4RPUems>

5. Aktív lábemelés:

<https://www.youtube.com/watch?v=-Zquj6mu9po>

<https://www.youtube.com/watch?v=-Zquj6mu9po&t=22s>

6. Feltolás fekvőtámaszba:

<https://www.youtube.com/watch?v=79cLiRq3B18>

7. Rotáció stabilitás:

<https://www.youtube.com/watch?v=X7Gh6bg7pIU>

Prevenció



- **FMS - korrekciós videó:** Hosszú videó /angol nyelvű/ minden gyakorlatra szerepel több korrekciós gyakorlat.

<https://www.youtube.com/watch?v=9d1f4wvmh7M>

Az alábbi videó boka sérülések vagy boka problémák esetén, ezekkel a feladatokkal tudod rehabilitálni a bokádat.

- **Boka rehabilitáció:**

<https://www.youtube.com/watch?v=Sm1p5jBp2cQ>

<https://www.youtube.com/watch?v=f6fTPTUI9g8>