

A váll- vállöv bemelegítése úszáshoz

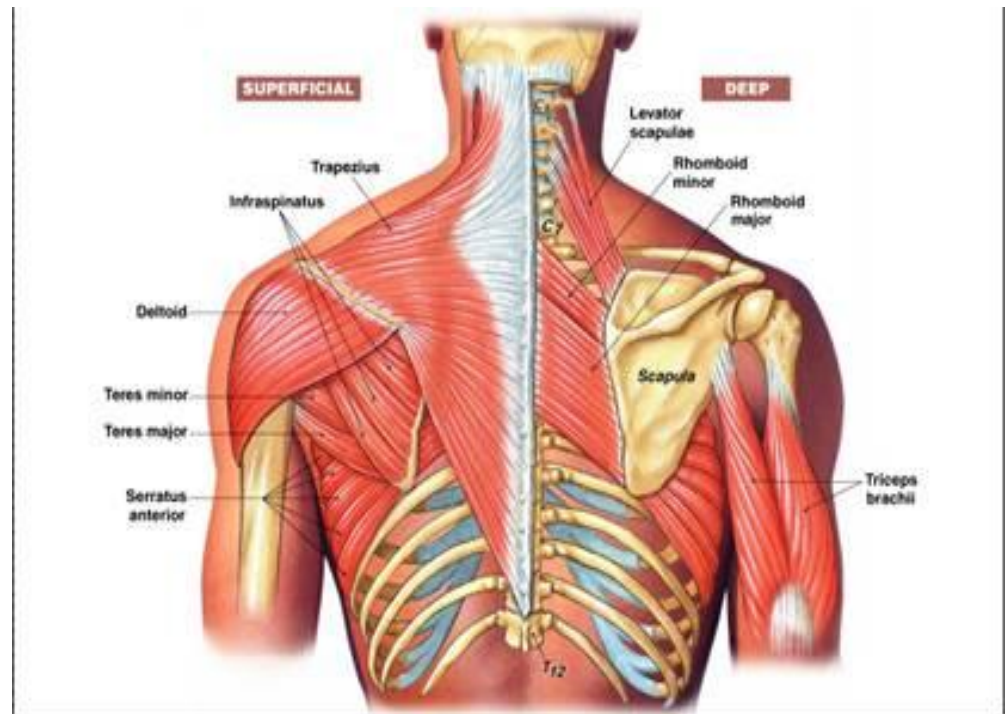
Hollós Barnabás
gyógytornász, humánkineziológus
www.enyogytornam.hu

Bevezetés

A gyakorlatok összeállításánál a fő szempont a váll védelme volt. Ehhez nem csak a vállízület bemelegítése szükséges, hanem a vállövi (lapocka) mozgások teljes mozgásterjedelmének megléte.

Mivel a lapockát izmok rögzítik a törzshöz, ezen izmok megfelelő állapota biztosítja az optimális mozgást a vállövben. Hangsúlyt kell tehát fektetni a lapocka körüli izmok bemelegítésére is.

A gyakorlatok felnőtt, amatőr úszók számára kerültek.



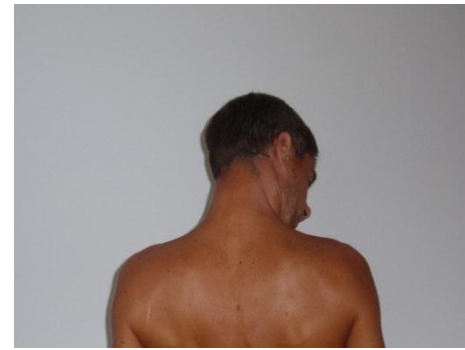
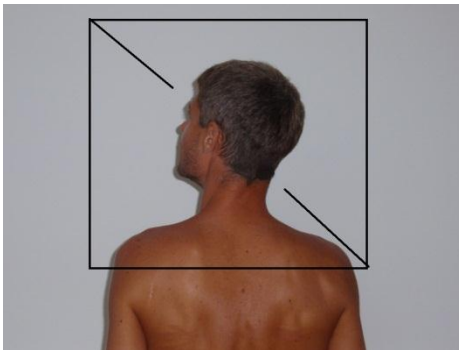
Gyakorlati útmutató

- **Leggyakoribb kérdés: melyik gyakorlatot hányszor ismételjük?**
- Eleinte 3-4 –szer -> helyesen kivitelezve nem könnyűek és a bemelegítés nem lehet túlzottan megerőltető
- Miután hozzászoktunk a gyakorlatokhoz lehet emelni az ismétlésszámot 8-10 –ig.
- A képek mindig csak egyik oldalra mutatják be a gyakorlatot, de természetesen mind két oldalon végezzük el őket.
- Az szárazföldi bemelegítés kb. 5-8 percig tartson.

Nyakmozgások

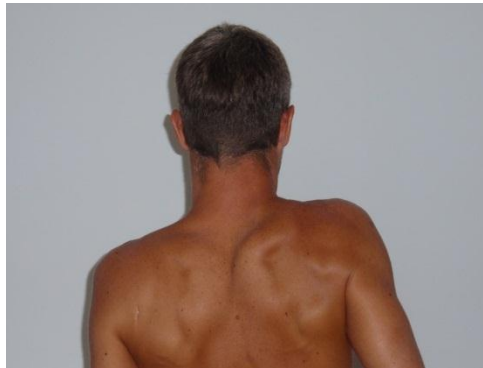


Fej jobbra majd balra forgatása. Lassú mozgás, az áll végig vízszintes.



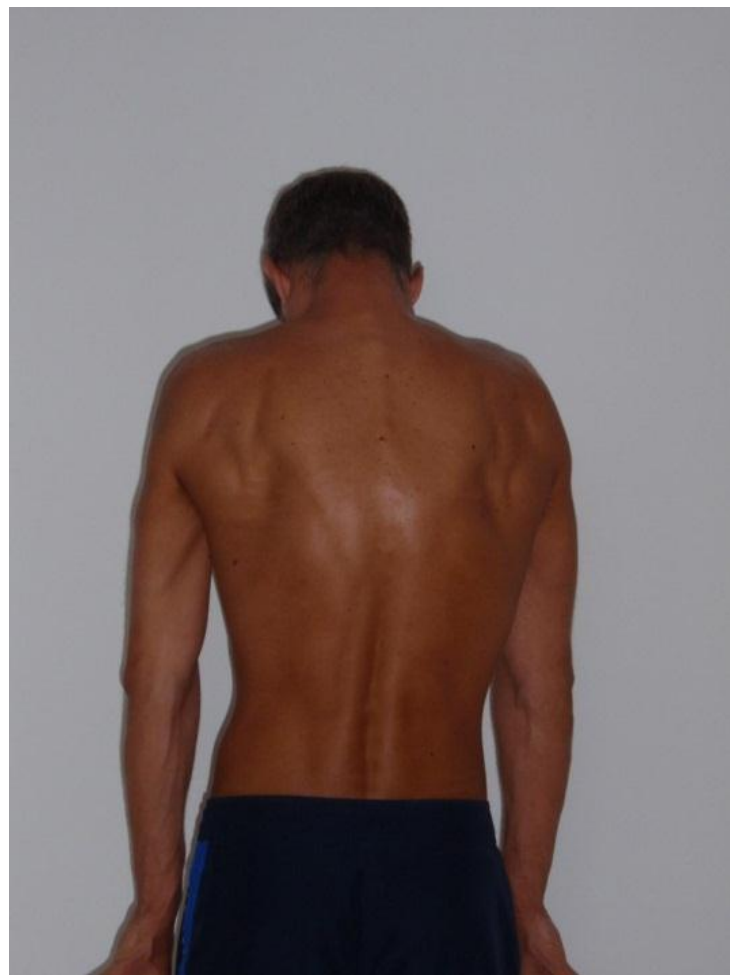
Fej mozgatása a képzeletbeli négyzet egyik, majd másik átlója mentén.

Lapocka aktív mobilizálása I.



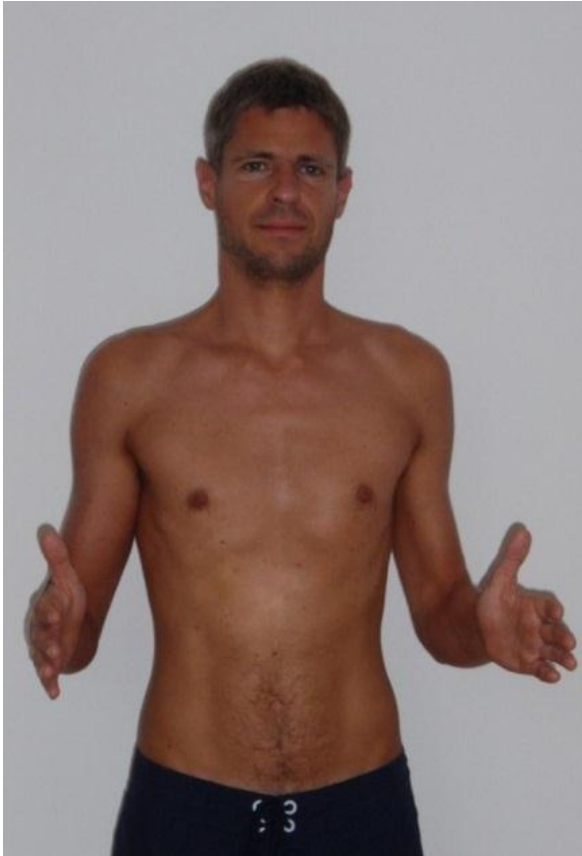
Lapockakörzés: előrenyújtásból felvisszük és hátrahúzzuk a lapockát – közelítjük a gerincoszlophoz – majd lefelé és a gerinc felé visszük a lapocka alsó csücskét végül visszaérkezünk a kiinduló pozícióba. Oldalról nézve egy kört ír le a vállcsúcs mozgása.

Lapocka aktív mobilizálása II.



Lapockák és karok hátrahúzása, lapockák közelítése a gerincoszlophoz (A), alsó csücskük lefelé és gerincoszlop felé közeledik (B) , majd hát púposításával lapockák előre engedése .

Vállmozgások I.



Az 1. képen látható pozíciót felvesszük, majd a felkar tengelyét képzeletben rögzítve az alkart a 2. képnek megfelelően mozdítjuk, lapockákat gerinchez közelítjük, mellkast kiemeljük.

Vállmozgások II.



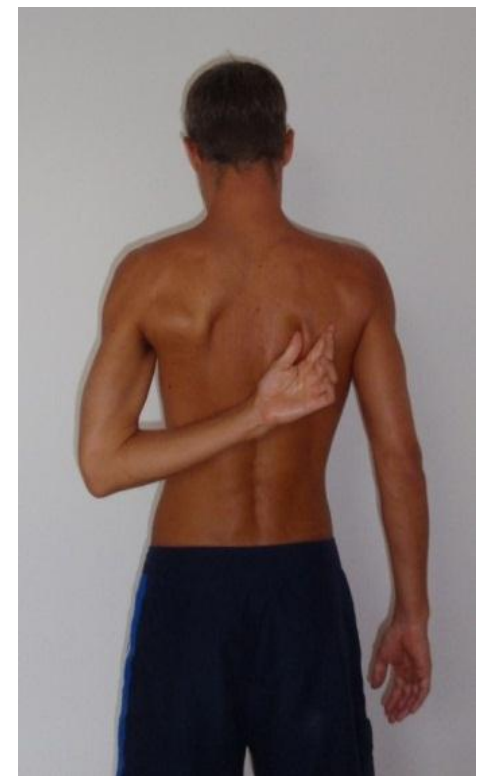
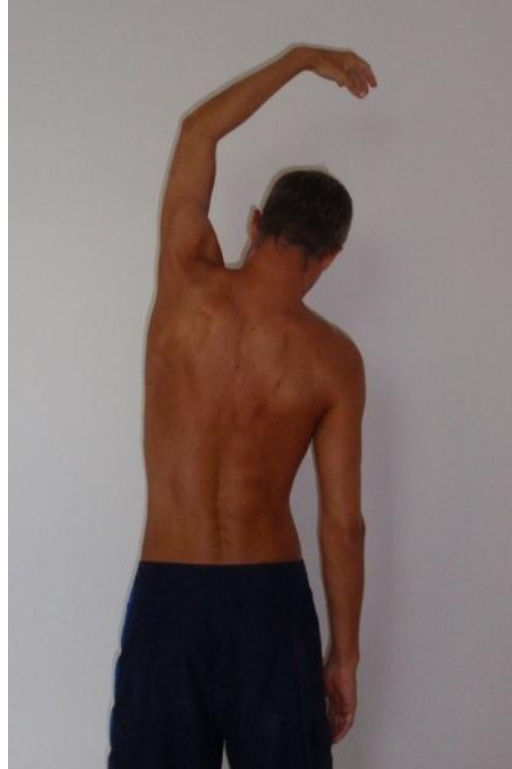
Az 1. képen látható pozíciót felvesszük, majd lendület mentesen 2. képen látható pozícióba visszük. **Vigyázat, ficamveszélyes a véghelyzet, végig kontroláljuk a mozgást!**

Vállmozgások III.



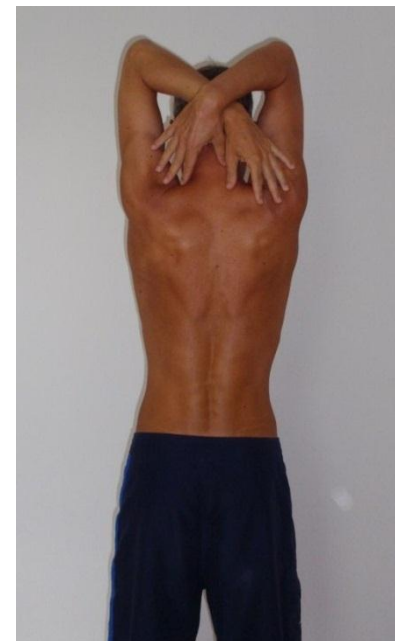
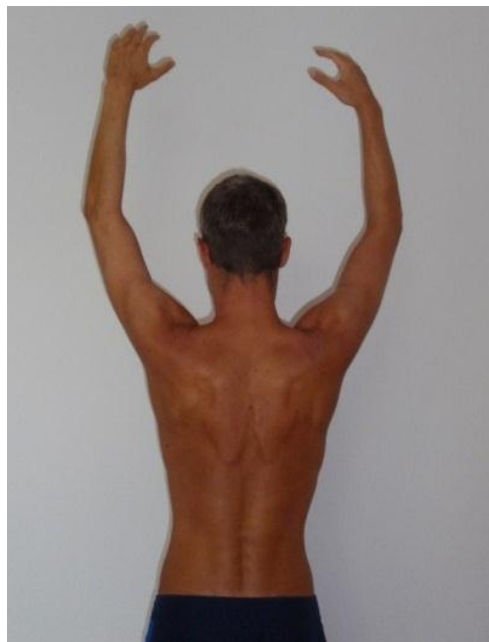
Az 1. képen látható pozíciót felvesszük , majd lapockákat a gerinchez közelítve, alsó csücskükkel lefelé, közép felé nyújtózza felvesszük a 2. képen látható pozíciót.

Komplex mozgások I.



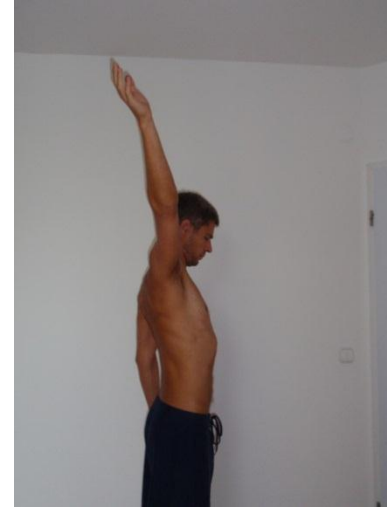
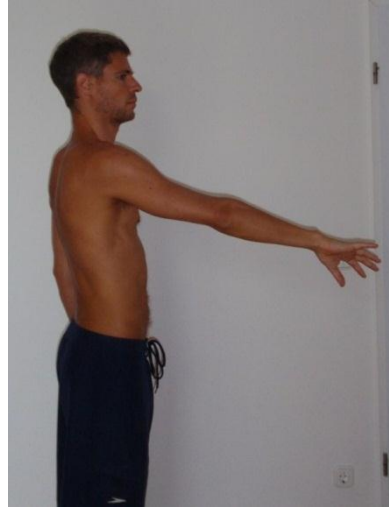
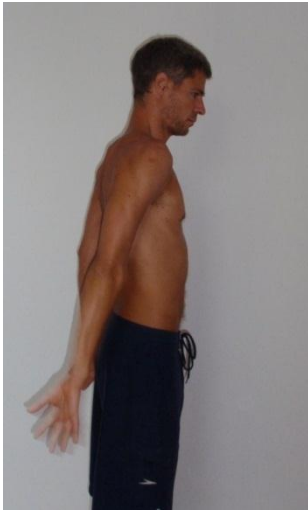
Alapállásból egyik karral ellenoldalra nyújtózunk, felső gerincszakasz hajlik majd törzs visszaegyenesedik és a kar az ellenoldali lapocka érintését célozza meg (nem baj ha nem sikerül!).

Komplex mozgások II.



A képeknek megfelelő mozgást hajtsuk végre, vég helyzetben állunkat szegjük le, lapockáinkat húzzuk lefelé, közép felé, mellkast emeljük ki.

Komplex mozgások III.



Karkörzés egy kézzel hátra, majd előre. Először lassan majd kissé fokozhatjuk a tempót, de ne a lendület vigye a mozgást, kontrolláljuk tudatosan.

Örömteli úszást mindenkinek!

