Sérülésmegelőző gyakorlatok

Készítette: Körmendi Tamás, Szabó Szabolcs

Regenerációs protokollok

1. SMR masszázshengerezés ..... 2-3. o.
2. Statikus nyújtás ..... 4-8. o.
3. FMS-korrekciós gyakorlatok .... 9-25. o.

Prevenció (megelőzés)

Általános sérülés megelőző gyakorlatok:

Regenerációs protokoll:

Edzés utáni és pihenőnapokon végezd el az alábbi lépéseket:

1. **SMR masszázshengerezés - lágyszövet 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 (megelőzés)

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.**

Prevenció (megelőzés)

Prevenció (megelőzés)

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. Combfeszítő izmok

4. Csípő feszítő izmok

5. Combhajlító izmok

6. Lábszár izmok "Vádli" nyújtása - Boka mobilizálása

+ Nyújtsd meg a mellizmaidat

Prevenció (megelőzés)

Gyakorlatok :

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

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

ű

2. **Csípő horpasz izom - nyújtás:**

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

3. **Combfeszítő izmok - nyújtása:**

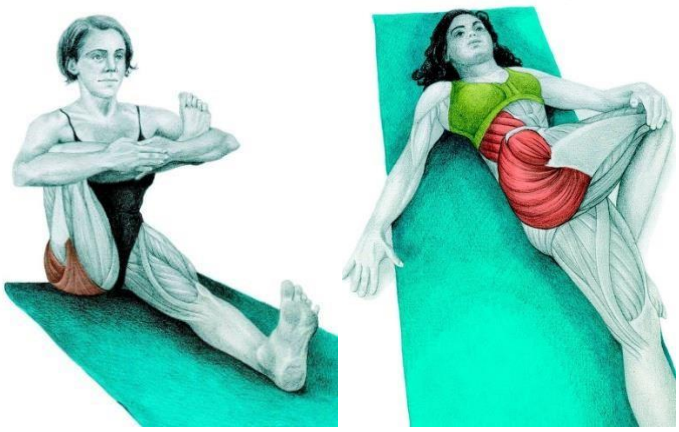
- **Link:**
https://www.youtube.com/watch?v=gE6mJ0VjK7Y

Prevenció (megelőzés)

4. Csípő feszítő izmok - nyújtása:

- **Link:**

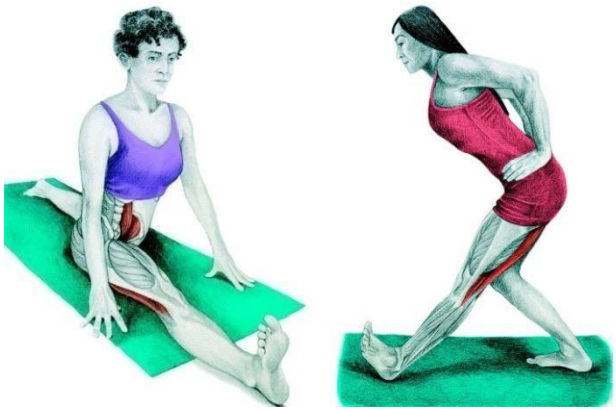
https://www.youtube.com/watch?v=gE6mJ0VjK7Y&t=42s



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

- **Link:**

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



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

Prevenció (megelőzés)

- **Link:** https://www.youtube.com/watch?v=feY5JrgSpzE

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

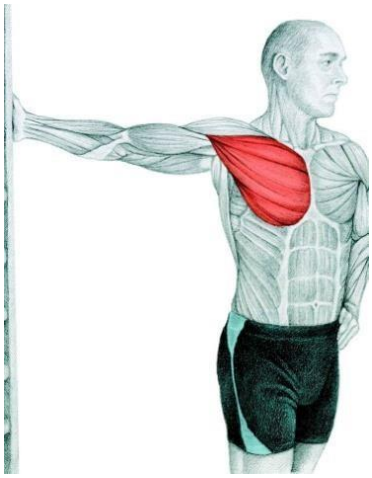
https://www.youtube.com/watch?v=G0NUvvKHwEA

+ Felsőtest nyújtógyakorlatai: Mellizmaidat nyújtsd meg!!!

- **Link:**

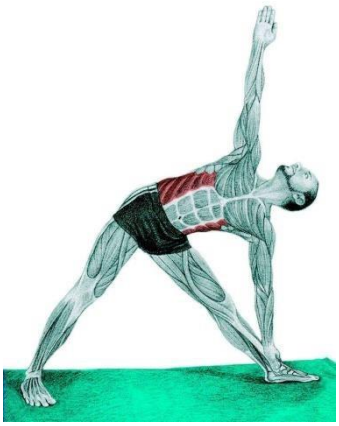
https://www.youtube.com/watch?v=0wDcCYJm2Iw

Mellizom



Hasizmok

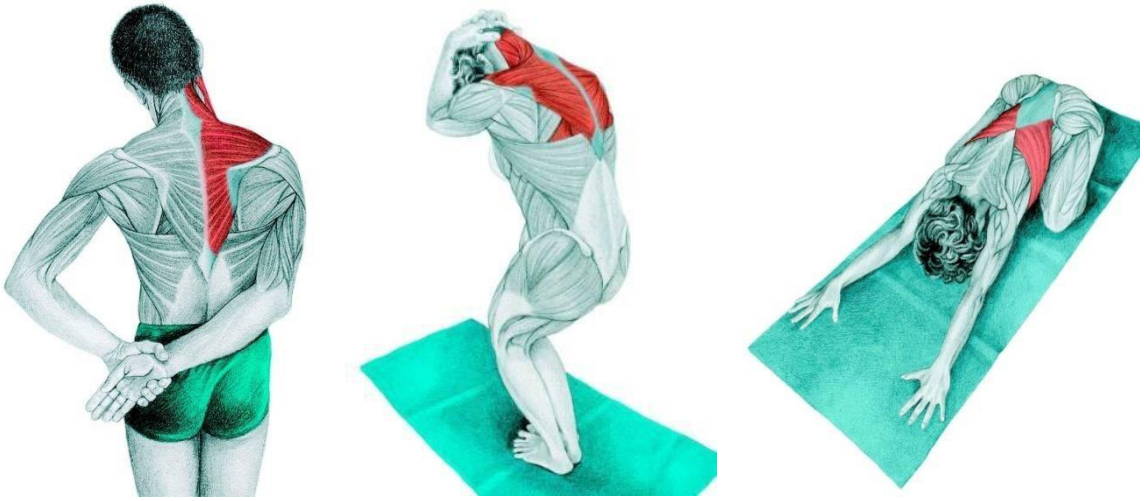
Ferde hasizmok



Trapéz izom nyújtása

Széles házizom

Prevenció (megelőzés)



+ Mellkas nyitására szolgáló nyújtások:

Bretzel Strech

Chest opener

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 videókban szereplő eszközöket tudod helyettesíteni otthon, ha nem találsz megfelelő eszközt segítek a megoldásban.**
- **Ezekkel a mozgásokkal csökkentheted a sérülés kockázatát.**

Prevenció (megelőzés)

Mik a funkcionális mozgások?

- Mozgások melyeket a sportoló a sportpályán használ.
- Sportjának alap mozgásai
- Nem összekeverendő a sport specifikus tréninggel!
- Nehézkes az objektív nyomonkövetése

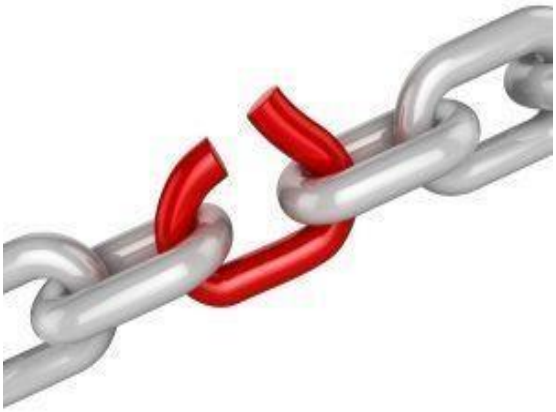
Mi az FMS?

- Alapvető mozgásmintákat vizsgál
- Meghatározza a mozgásbeli hiányosságokat
- Fényt derít a mozgást korlátozó tényezőkre
- Asszimetriákat tár fel

Az FMS használatának fő céljai

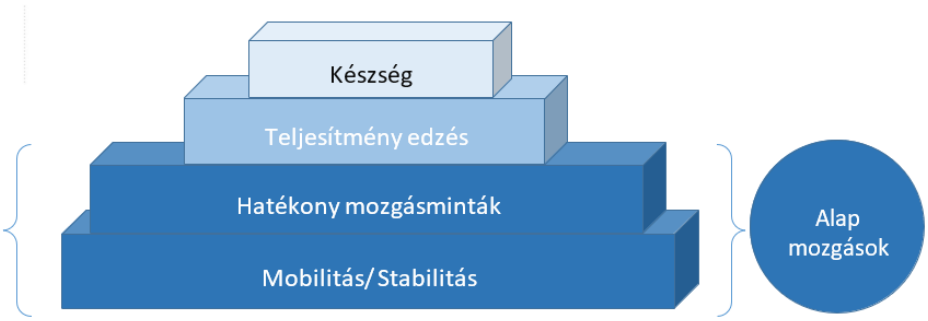
- Kezdeti mozgásszint felmérése
- Fájdalom és funkcióbeli eltérések feltárása
- A kondicionálás és a rehabilitáció utáni progressziók meghatározása
- Megelőző szűrési folyamat

Prevenció (megelőzés)



- **Találjuk meg a leggyengébb láncszemet!**

Optimális teljesítmény felépítése

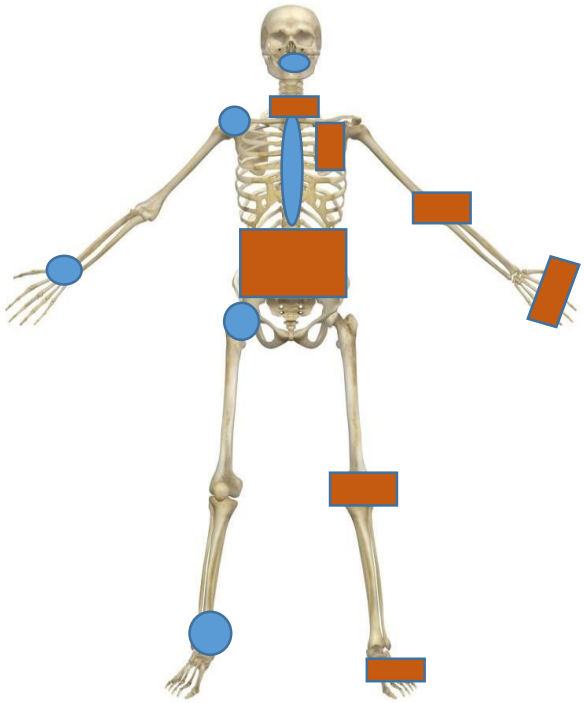


Prevenció (megelőzés)

Mobilitás vs. Stabilitás

Mobil

Stabil



Mozgásminták elemzése

Az alábbi gyakorlatok egyszerre vizsgálják

- **a hajlékonyságot**
- **a törzs erőt**
- **Az egyensúlyt**
- **az ideg-izomzati kontroll**

Prevenció (megelőzés)

Mozgás hatákonyság

- **Az energia felhasználás felől közelítve, minél kevesebb energia ráfordítást igényel egy mozgás, annál hatékonyabb. Más szóval a lehetséges legmagasabb teljesítmény leadás a legkevesebb energia felhasználás mellett.**
- **A megfelelő mobilitás és stabilitás az alapja a hatékony mozgásnak. Ha ezek hiányoznak, akkor energia elszivárgás (energy leaks – McGill) lép fel, ami rontja a teljesítményt. Pl. gyenge core izmok – nem megfelelő energia transzfer; beszűkült mozgástartomány a csípőben – több energia a lábak mozgatásához.**

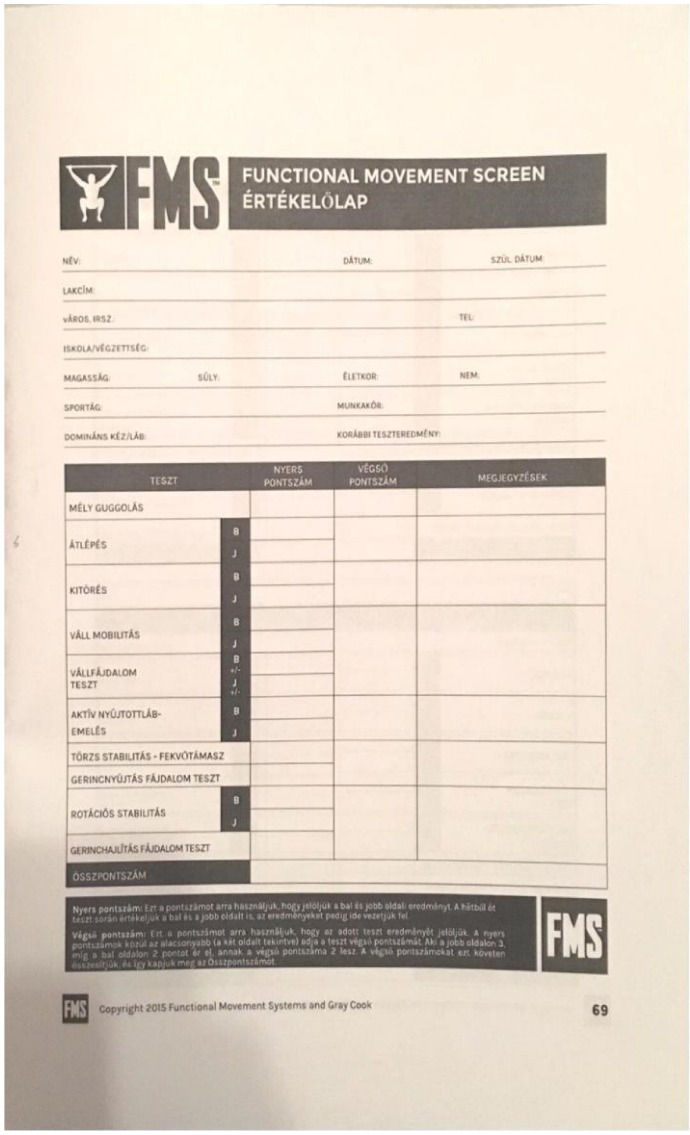
Prevenció (megelőzés)

- **Egy sprinter egyaránt erős és laza is. A hatékony mozgás nem csak a teljesítményt javítja, de csökkenti a sérülésveszélyt is.**
- **Mobilitás: az izmok elaszticitásának, az izületek mozgástartományának és a test mozgásszabadságának a kombinációja.**
- **Stabilitás: a mozdulatok kontrollja és a helyes testtartás megőrzése.**
- ***"A hatékony mozgásminták megléte előfeltétele a magas teljesítménynek, mégis a nálunk megforduló elit sportolók túlnyomó része hatalmas hiányokkal rendelkezik ezen a területen." – Mark Verstegen***
- **A hozzájuk érkező atlétákat mozgásminőség szűréseknek vetik alá (FMS), amelyek a stabilitás és mobilitás területén jelentkező hiányosságokra világítanak rá. A sérülések több, mint 70 %-a ezekből a hiányosságokból fakad.**

Mozgásokat vizsgálunk

1. **Mély guggolás**
2. **Átlépés**
3. **Kitörés**
4. **Váll mobilitás**
5. **Aktív nyújtott lábemelés**
6. **Törzs stabilitásFekvőtámasz**
7. **Rotációs törzs stabilitás**

Prevenció (megelőzés)



FMS FUNCTIONAL MOVEMENT SCREEN ÉRTÉKELŐLAP

NÉV: DÁTUM: SZÜL. DÁTUM:

LAKCÍM:

VÁROS, IRSZ.: TEL:

ISKOLA/VÉGZETTSÉG:

MAGASSÁG: SÚLY: ÉLETKOR: NEM:

SPORTÁG: MUNKAKÖR:

DOMINÁNS KÉZ/LÁB: KORÁBBI TESZTEREDMÉNY:

TESZT		NYERS PONTSZÁM	VÉGSŐ PONTSZÁM	MEGJEGYZÉSEK
MÉLY GUGGOLÁS				
ÁTLÉPÉS	B			
	J			
KITÖRÉS	B			
	J			
VÁLL MOBILITÁS	B			
	J			
VÁLLFÁJDALOM TESZT	B +/-			
	J +/-			
AKTÍV NYÚJTOTTLÁB-EMELÉS	B			
	J			
TÖRZS STABILITÁS - FEKVŐTÁMASZ				
GERINCNYÚJTÁS FÁJDALOM TESZT				
ROTÁCIÓS STABILITÁS	B			
	J			
GERINCHAJLÍTÁS FÁJDALOM TESZT				
ÖSSZPONTSZÁM				

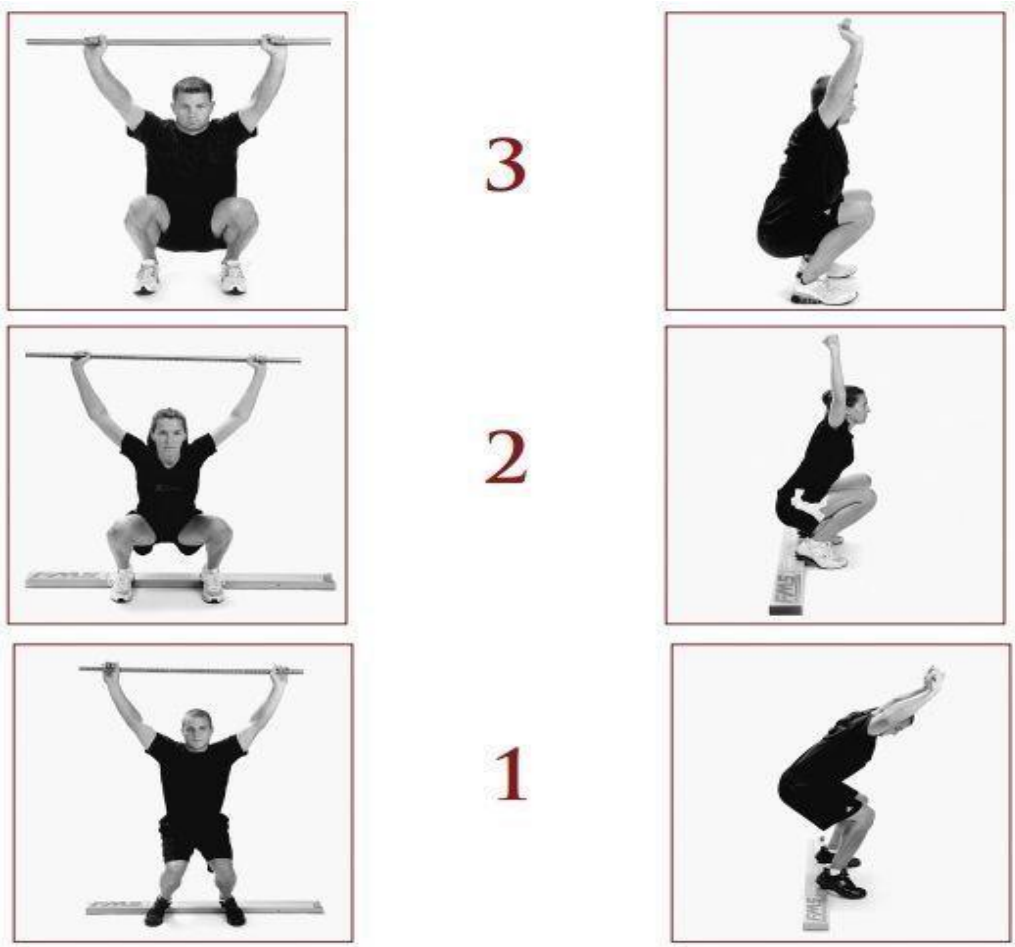
Nyers pontszám: Ezt a pontszámot arra használjuk, hogy jelöljük a bal és jobb oldali eredményt. A hárból öt teszt során értékeljük a bal és a jobb oldalt is, az eredményeket pedig ide vezerjük fel.

Végső pontszám: Ezt a pontszámot arra használjuk, hogy az adott teszt eredményét jelöljük. A nyers pontszámok közül az alacsonyabb (a két oldalt tekintvel adja a teszt végső pontszámát. Ak: a jobb oldalon 3, míg a bal oldalon 2 pontot ér el, annak a végső pontszáma 2 lesz. A végső pontszámokat ezt követen összeszűljük, és így kapjuk meg az Összpontszámot.

FMS

FMS Copyright 2015 Functional Movement Systems and Gray Cook 69

Mély guggolás



Átlépés

3

2

1

Kitörés

Váll mobilitás

3

2

1

Aktív nyújtott

3

2

1

Törzs stabilitás-fekvőtámasz

3

2

1

Rotációs törzs stabilitás

3

2

1

Prevenció (megelőzés)

Szisztematikus megközelítés

- Mérés
- Értékelés
- Korrekció
- Tréning
- Ismétlés/ellenőrzés

Mi a kutatások eredménye?

- 3 tanulmány is megbízhatónak minősítette, a pontozók csekély (4 órás) betanítása mellett is. (Teyhen és mts. 2012.; Schneiders AG és mts. 2011.; Parenteau és mts. 2013.)
- 14 pont alatti érték esetén nagyobb az esély egy hosszabb ideig fennálló sérülés elszenvedése (Teyhen és mts.; Kiesel és mts. 2007.)

Korrekciós 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