

FUNKCIONÁLIS EDZÉS HELYESEN

A funkcionális edzések virágzása a szemünk előtt zajlik, ami nem csoda, hisz a leghatékonyabb edzésformák egyikéről van szó. Hatékony azonban csak úgy lehet, ha az adott eszközt (jelen esetben edzésmódszert és edzéseszközöket) megfelelően használjuk. Erről beszélgettünk Rajnay Kata gyógytornással, a Gyógytornászda alapítójával. | SZÖVEG: SZALKA ANDREA

ÖSSZEHANGOLT MŰKÖDÉS

A funkcionális edzés alapgon- dolata, miszerint egyszerre több izmot, izomcsoportot tréningezzünk, tagadhatatlanul jó. Már csak azért is, mert nincs olyan mozgás a hétköz-

napi életünk során, amiben egyszerre csak egy izom venne részt, minden mozgásunk izomkapcsolódások, izom-összehúzódások sorozata. Bizonyos izmok végzik a mozgást, az ellentétes működésűek pedig fékezik – mondja Rajnay Kata.

Előnye ennek az edzés- formának, hogy – megfelelő kivitelezés mellett – akár

hétköznapi mozgások, akár sportmozgások energiata- karékosabb, hatékonyabb kivitelezésére fejleszti a tes- tünket. Ha megfelelő ten- gelyek mentén, tudatosan kapcsoljuk be az izmainkat, az sporttevékenység esetén tel- jesítményfokozó hatású lehet, javíthatja a koordinációt és segít, hogy a megfelelő izmok kapcsoljanak be a különböző mozgások során, azonban, ha nem megfelelően hasz-

náljuk, rombolhatjuk is vele a testünket. A legtöbb esetben az a hiba, hogy nem megfelelően kivitelezik a funkcionális edzésen kiadott feladatokat, vagy nem megfelelő foko- zatossággal, az alapok elsaj- játítása nélkül, mondjuk egy 5-10 éve aktivitást nem végző

A funkcionális edzés jól kivitelezve és a mélyizmok megfelelő aktivizálására fókuszálva egy olyan edzésforma, amely a minden mozgás alapját képező stabil medenceközpont kialakítására képes, akár komolyabb eszközszükséglet nélkül.



embernél rögtön belevágnak olyan dinamikájú és terhelésű gyakorlatba, amit heti több edzést végző emberek tudnak csak megcsinálni.

A funkcionális edzés meg- kezdése előtt minden esetben javasolt lenne szakember fel- keresése, mivel számos edzést hívunk funkcionális edzésnek, az ahhoz szükséges eszközöket pedig funkcionális eszközök- nek. Funkcionális edzésnek szá- mít egy saját testsúlyos edzés, amihez nehezítésként tehetünk instabil felszínt vagy elasztikus ellenállást, de funkcionális edzés egy kettlebell-, hot iron- vagy pilatesóra is. Minden moz- gásra igaz az, hogy az alapokat meg kell tanulni! Precízen, akár személyi edzés keretében, ille- ve javasolt új mozgások meg- kezdése előtt megkérdezni egy

gyógytornászt, hogy az adott mozgásforma ajánlott-e a spor- tolni vágyóknak.

MEGELŐZÉS ÉS GYÓGYÍTÁS

Gyógytornászként mi magunk is sokat alkalmazuk a funkció- nális tréninget a prevencióban vagy a rehabilitáció azon sza- kaszaiban, ahol az már lehet- séges. Véleményünk szerint az instabil eszközök és a rugalmas ellenállások azok, amelyeknek minden órán, foglalkozáson elő kell fordulniuk az eszköz- használatunkban, mivel a stabil alapok elsajátításához nélkülözhetetlenek. Ilyen eszközök a softball- vagy pilateslabda, amit akár a térdek közé szorítva, akár a medence alá helyezve is zseniálisan lehet alkalmazni. Másik hatékony eszköz a „nagy-

labda” vagy gimnasztikai labda, számos felhasználási lehetősé- gével, akár hátsó, akár elülső, akár oldalsó lánc tréningezé- sére. A bosu vagy más instabil eszközök, melyek az alsó vég- tagi tréning nélkülözhetetlen eszközei, zseniálisan bevethetők a core-tréning nehezítésé- re. Elasztikus ellenállásra pedig gumiszalagok, minibandek, óriás gumipántok, amelyekkel az alsó végtagi edzések mellett a dinamika, a robbanékonyság fejlesztése vagy éppen a felső végtagi erő és dinamizmus fej- lésztése is lehetséges.

Fontos azt is tudni, hogy mint minden mozgásnak, ennek is vannak fokozatai, és csak a fokozatosság elve szerint lehet a saját testsúlyos edzésben is ilyen eszközöket alkalmazni. Az első lépés min-

dig az, hogy a legegyszerűbb, legnagyobb alátámasztási fel- színen, stabilan is képes legyen az ember kivitelezni a felada- tot. Amennyiben úgy képes szabályosan kivitelezni, akkor mehetnek a plusznehezítések.

A saját testsúlyos mozgásokat tényleg szinte mindenki csinál- hatja, aki képes a megfelelő ki- indulóhelyzetben, megfelelően kivitelezni a feladatot. Az eszkö- zös gyakorlatoknál viszont már nehezebb a dolog, ott vannak azért olyan kihívások, melyek előtt komolyabb felkészülésre van szükség, ami nem azt jelen- ti, hogy nem lehet végezni, csak a megfelelő alapizomzat és testtudat nélkül komoly prob- lé mákat okozhatnak (ilyenek például a súlyzós edzések vagy a csak instabil eszközökkel vég- zett tréningek). | DF