



Felkészülési javaslat **Netfit fittségi felmérésekhez**



Fekvőtámasz

A gyakorlat kiindulási alaphelyzete a következő:

- kartámasz a talajon
- a karok nyújtva, függőleges helyzetig
- a tenyér a talajon, vállszéles támaszban
- ujjak előre néznek
- a törzs egyenes
- a bokák összezárva
- a lábak csak a lábujjakon (spiccen) érintkeznek a talajjal.

A fekvőtámasz gyakorlása:

1. bemelegítésnél a fokozott terhelés miatt nagy gondot kell fordítani a gyakorlatban közreműködő izmok és ízületek bemelegítésére,
2. kiindulási helyzet az előzőekben ismertetett pozíció felvétele,
3. a gyakorlat folyamatos végrehajtása.

A későbbiek folyamán a terhelés fokozatosan növelhető, azaz az alsó, illetve felső holtponton tartás időtartama bővíthető.

A mozdulatsor megismerése, bevésése elsajátítása az ízületek megerősítése után, kerülhet sor magára a karhajlítás nyújtás gyakorlat mennyiségi növelésére, a darabszám emelésére.

Javaslat a felkészüléshez:

- minden esetben célszerű, úgynevezett szériákat, sorozatokat végrehajtani pl. 3 x 5 db
- a sorozatok között kezdetben teljes pihenőt tartani, ami kb. 3 perc
- a későbbiek folyamán a darabszám növelhető (3 x 7 db, 3 x 10 db, 3 x 15 db stb.)

Felülés

Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, lábfej rögzítése (bordásfal 1 vagy 2 foka alatt) láb (legfeljebb 90 fokig) hajlított, kezek tarkóra tartásban

1. ütem: felülés (mindkét könyök érinti a térdet)
2. ütem: ereszkedés kiinduló.

Szériák fokozatos növelése (2 x 10 db, 3 x 10 db, 3 x 15 stb.)

Ingafutás

Gyorsaság és állóképesség fejlesztő gyakorlatok.

Gyorsaság fejlesztése csak pihent izomzattal érhető el, ezért az intenzív bemelegítés után rögtön az edzés első szakaszában ajánlatos elvégezni.

A megindulás és az elrugaszkodás dinamizmusait, gyorsaságát futásokkal, különösen dinamikus rövidtávú futások végrehajtásával alakíthatjuk ki, valamint fejleszthetjük tovább.



Kényszerítő eszközként alkalmazhatunk emelkedő futásokat, lépcsőzéseket.

1. 10 méteres megindulások: 8 ismétlés 1 perc pihenővel,
2. 20 méteres ingafutás: 5-6 ismétlés 1-2 perc pihenővel,
3. 40 méteres vágtafutás (sprint): 4 ismétlés 4 perc pihenővel,
4. fokozó futások 3 x (3 x 20,4 x 30, 5 x 40) méteren,
5. szökdelő gyakorlatok (láb izomerő fejlesztés). 3x40 méteren.

Állóképesség fejlesztésére alkalmas a hosszabb - kitartó futások, biciklizés, úszás. A táv illetve időtartalom növelésével, az egyén edzettségi állapotának figyelembe vételével.

Helyből távolugrás

Az ugrás sikere végrehajtásához szükséges a páros láb elrugaszkodó ereje, a lendületvétel, a légmunka és a páros lábbal történő talajra érkezés.

A páros láb elrugaszkodó erejét, különböző izomfejlesztő gyakorlatok végrehajtásával (kondicionálással) fejleszthetjük.

Az elrugaszkodás dinamizmusait, gyorsaságát futásokkal, különösen dinamikus rövidtávutakok végrehajtásával alakíthatjuk ki, valamint fejleszthetjük tovább.

Ajánlott edzés hetente kettő, vagy maximum három alkalom.

Lábizomerő fejlesztése súlyzós edzéssel:

- guggolások különböző terpeszhelyzetekben
- kitörések
- ülő lábhajlítás
- combhajlítás.

A súly megválasztása az egyén edzettségi állapota szerint, de célszerű akkora teherrel dolgozni amivel még képes 8 -10 ismétlést végrehajtani. Ezt 4-6 szériában ismételni. Pihenő 1-2 perc.

Szökdelések pl: békaszökdelés indiánszökdelés, ugrások egy lábon 4 x 30 - 40 méteren.

Fokozó futások, rövid távú sprintek: (3 x 20, 4 x 30, 5 x 40) méteren.



Edzéstervék, edzésnapló és felkészülési tervek vezetése ajánlott.

- *legfontosabb a célok kitűzése,*
 - *életkori sajátosságok,*
 - *egészségügyi és edzettségi állapot,*
 - *edzések felosztása, mit - mikor és hogyan szeretnék fejleszteni.*
-