

Ez a feladatbank 2 különböző jellegű és terjedelmű részből áll, így változatos gyakorlásra ad lehetőséget. Az első rész 10 feladatból áll, melyek egymásra épülnek s a legfontosabb izomcsoportokat mozgatják át. A 2. rész pedig ezek izomcsoportok nyújtását tartalmazza.

A tanuló edzettségi állapotának figyelembevételével végezheti el a tetszőleges feladatokat.

Arra kérem azokat a tanulókat, akik elvégezték eme feladatsort, akkor jelezzék felem messengeren, melyben pár sorral értékelje a feladatbankban leírt feladatokat 2025.06.04.-ig Szekeres Hedvig részére.

Az edzésemben az erőnlét fejlesztő programomat 9.-12. osztályos gimnazista diákoknak készítettem. Minden edzés alkalmával a hét legfontosabb izomcsoport kerül megmunkálásra. Minden edzés elején elsődleges az általános bemelegítés, mely dinamikus nyújtással kezdődik.

1. Hasizom: felülések 4 széria számban 20 ismétléssel;
2. Bicepsz: szűk fogással húzódkodása bordásfalon, 10 ismétlés 2 széria számban;
3. Vállizom: Széktámlánál állj háttal, hátranyújtott karral fogd meg a támlát s 15 mp-ig erősen leguggolva maradj, 2 szériában 8 ismétléssel;
4. Gerincfeszítő izmok: Homorító feladatok: ülj le a székre tarkódon a kezed kulcsold össze és a hajlított térdel és a hátaddal enyhén 20-30 mp-ig hajolj hátra, 10 ismétléssel 2 szériában.
5. Combhajlító lábikra: végy fel mély terpeszállást kifelé fordított lábbal, kezdedben legyen egy puhább labda, amit szoríts össze minden alkalommal, amikor felváltott lábcserével lábujjhegyre állsz 3 szériában 10 ismétléssel.
6. Combfejlesztő: Támadóállásban helyezkedj el térdeden támaszkodj, a hátul lévő lábadat nyomd 20-30 mp-ig erősen a talaj felé, 2 szériában 15 ismétléssel.
7. Farizom: Feküdj le hanyatt, a fejed legyen a talajon, az egyik lábat hajlíts be és összekulcsolt kézzel fogd meg. Térdedet 20-30 mp-ig erősen előre nyomd lefelé a kéz ellenállásával szemben, 3 szériában 20 ismétléssel;
8. Tricepsz: Támaszkodj bal karral a székre miközben 3 kg-os súlyzóval lórúgást végezz 3 szériában 10 ismétléssel.
9. Széles hátizom: Evezéses módszer 2 szériában 20 ismétléssel.
10. Mellizom: fekvőtámasz 2 szériában 10 ismétléssel

A gyakorlatok között szükséges némi pihenési időre, aztán az edzés vége előtt feltétlenül szükség van eme izomcsoportok **statikus nyújtására** is.

1. Alsó végtag lábikra: Hengerezéssel
2. Combhajlító: Ülve lábujj fogás egyenes háttal vagy statikus tartással, lábfejpipával 20-30 mp –ig tartva.
3. Feszítő combizom: Csípőt előre nyomni, ahol lehet érezni a feszítést s 20-30 mp-ig így hagyni 2 szériában. A nyújtást lehet fokozni, ha a hátul lévő láb térdét megtámasztjuk (a támaszláb térdét ne toljuk a láb elé, mert így nem a csípőhajlítót nyújtjuk).
4. Farizom: A nyújtott láb felett előredőlve hagyni a felsőtestet, a gerincet minél egyenesebben tartva. A karok a hát mögött, s a nyújtást a comb hátsó oldalán kell érezni tartva 20-30 mp-ig .
5. Csípő horpasz: Egyik lábbal székre fellépni kezek a térden s a csípőt amennyire lehet előre tolván, s a feszülést a lágyékban és a csípőben kell érezni s így maradni 20-30 mp-ig .
6. Széles hátizom: Széken leülve tarkón a kéz összekulcsolva hajlított térdel, és a hátat enyhén 20-30 mp-ig előre hajolva tartani.
7. Tricepsz: A könyököt húzni amennyire lehetséges a másik kéz segítségével az ellenkező vállhoz. Tartani a nyújtást 10-15 mp-ig.
8. Külső csípőizom: Földre leülve behajlított lábbal talpak összeérnek. Húzni a sarkat a fenékhez kézzel megfonna a bokánál. Nyomni a térdet a könyökkel, minél lejjebb a talaj irányába, egy kissé előre dőlve törzzsel. Tartani ezt a helyzetet 20-30mp-ig a nyúlást a comb belső oldalán kell érezni.