

A csoportos funkcionális mozgásprogramok tervezésének, szervezésének elvei és módszerei

Mi az a funkcionális edzés?

A funkcionális edzés olyan edzés, amely során nem csak egy izmot vagy izomcsoportot mozgatunk meg, hanem az egész testre, szervezetre koncentrálnak.

Ez az egyik olyan fő jellemző, amiben különbözik a klasszikus konditermes edzéstől.

A funkcionális edzés során egy-egy mozdulatsor több izomcsoportot érint, nincs külön csak lábra, hátra, mellre, vagy karizomra koncentráló edzés.

Minden esetben az egyén, illetve a csoportösszetétel adottságainak megfelelő paraméterek mentén választjuk ki a legbiztonságosabb és leghatékonyabb gyakorlatot.

Ha csoportnak tartunk funkcionális edzést, fontos, hogy figyeljünk arra, hogy nem feltétlenül vannak a vendégek ugyanazon az erőnléti szinten, így mindenki más és más súllyal, más és más gyakorlatot végezzen.

Fontos, hogy soha nem a gyakorlat maga lesz a kérdés, hisz számos variáció szóba jöhet, hanem az alany fizikai állapota, korábbi sérülései, sajátos anatómiai adottsága és terhelhetőségének szintje határozza meg, hogy melyik gyakorlatot fogjuk preferálni edzőként, illetve milyen eszközöket használunk az edzés során.

A természetes mozgásformák, mozgásminták mellett kiemelten fontosak az olyan kondicionális képességek, mint az erő, gyorsaság és állóképesség, valamint az olyan koordinációs képességek is, mint a reagáló képesség, egyensúlyozó képesség, vagy éppen a mozgásérzékelés, amiknek a fejlesztésére szintén fokozott hangsúlyt fektet a funkcionális edzésszemléletet.

Mára már sokak számára nehézséget jelentenek az olyan alap, saját testsúlyos gyakorlatok, mint a húzózkodás, tolózkodás, fekvőtámasz, vagy akár egy szabályosan kivitelezett guggolás is.

A funkcionális edzés során épp ezért rendszeresen helyet kapnak a saját testsúlyos gyakorlatok, valamint az egyéb olyan mozgásminták fejlesztése, amiknek a helyes kivitelezése egyre inkább gondot jelent sokak számára, ilyen például egy tárgy felemelése a talajról anélkül, hogy terhelésnek tennénk ki a derekunkat.

Kiknek ajánlott a funkcionális edzés?

Mivel a funkcionális edzést teljesen az adott személy igényeihez, céljaihoz tudjuk igazítani, ezért egészen fiatal kortól érdemes lehet ezt az edzésmódszert elkezdni. A kor előrehaladtával is számos ideális gyakorlattal szolgál, amik által megőrizhető a fittség és az alapvető mozgásbéli funkcionalitás.

Milyen eszközöket használhatunk a funkcionális edzés során?

➤ Húzódzkodó – tolódzkodó állvány

Saját testsúlyos gyakorlatok számára ez az egyik legalkalmasabb több funkciós eszköz, mert stabil, és számos gyakorlatot végre lehet rajta hajtani. Akár haladóbb szintű elemeket is kivitelezhetünk.



➤ Kettlebell

A kettlebell egy gömbsúlyzó, ami különböző méreteken létezik. Találkozhatunk az egészen kicsitől, az óriás méretűekig. Ezekkel az egyszerűnek tűnő eszközökkel számtalan gyakorlat kivitelezhető, sokféleképpen variálható. A kettlebell még izomépítésre és a core edzésére is kifejezetten alkalmas.



➤ TRX

A TRX heveder szintén egy számtalan módon alkalmazható eszköz. Alsó és felsőtest edzésére egyaránt alkalmas. Nagy előnye, hogy kezdők és haladók is egyaránt használhatják a megfelelő technika és testtartás betartásával.



➤ Medicin labda

A medicin labda nem véletlen kapta ezt a nevet, hiszen előszeretettel használták és használják a mai napig rehabilitációra és a sportorvoslás számos területén. Többféle méretben létezik. Kiválóan alkalmas erőedzésre és a koordináció fejlesztésre is.



➤ Gimnasztikai gyűrű

A gimnasztikai gyűrű a szertorna egyik eszköze, amit nem csupán a tornászok, de a funkcionális edzést kedvelők is előszeretettel használnak. Annak ellenére, hogy látszólag egy egyszerű eszköz, mégis leginkább haladóbbak számára ajánlott a használata, hiszen rendkívüli törzserőt és stabilitást igényel.



➤ BOSU

A BOSU egy félbevágott labdához hasonlító instabil fitness eszköz, ami egyaránt fejleszti a testtudatot, a koordinációt és az egyensúlyérzékletet.



Hogyan épül fel általában egy funkcionális köredzés?

Természetesen itt is, mint minden más edzés elején bemelegítéssel kezdünk.

A bemelegítést követően egy 10-12 feladatsorból álló edzésszakasz következik az egyén, illetve a csoportösszetétel figyelembevételével. Többnyire 3-4 körben ismétljük meg a feladatokat.

A fő blokk nagyjából 35-40 perces, ezt követően a kritikusabb területekre dolgozunk célzottan: farizom, hátizom, hasizom, de természetesen megfelelő terhelést kap a felsőtest izomzata is.

Az edzést levezetéssel zárjuk, amelyben 5-8 percet hagyunk az izmok megfelelő lenyújtására is.

Az óra hatékonysága a periodicitásban és az utóégető hatásban rejlik.

Javítja a keringést, az anyagcserét, fejleszti az izomerőt, a mobilitást, és az állóképességet. Komplex edzésmódszer, amelyben minden izomcsoport terhelést kap.

Mivel rengeteg gyakorlat és gyakorlatvariáció létezik, így az órák mindig sokszínűek változatosak.