



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

A funkcionális tréning alapelvei

Mayer Petra

Gyógytornász, tanársegéd
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2024. 02.19.



Mi az a funkcionális tréning?

Egy olyan edzés módszer, amelynél a egyes izomcsoportokat nem izoláltan, hanem különböző mozgásmintákba integráltan gyakoroltatjuk. Ezért „integrált tréning”-ről is beszélhetünk. Az ízületeket és izmokat minden lehetséges dimenzióban / síkban ún. lánc-szisztémában mozgatjuk, ezáltal teljesítményük javul.



A funkcionális tréning alapelvei

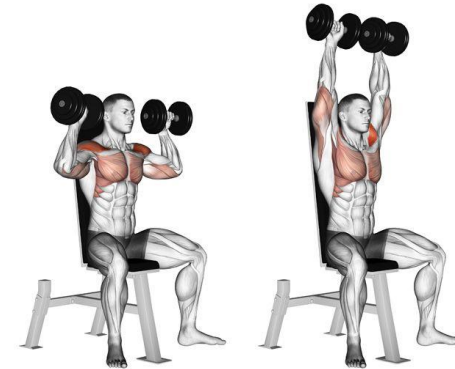
- Nem izmokat edzünk, hanem mozdulatokat gyakorolunk
- Minden mozdulat több ízületet vesz igénybe
- Minden mozdulat legalább két síkban zajlik
- Minden mozdulat megszólítja a szenzomotorikumot
- A mozdulatokat a neutrális test- ill. ízületi helyzetekből indítjuk
- Egy mozdulatnál először stabilizálunk, és csak azután indítjuk el a mozgást
- Egy gyakorlat kivitelezésénél és az ismétlések számánál a mozgásminőség a döntő
- Minden mozdulatot olyan módon, olyan tempóban kell végezni, hogy a sportoló képes legyen mindezt kontroll alatt tartani

A funkcionális tréning előnyei a hagyományos súlyzós edzéssel szemben



Hagyományos edzés:

- egy izomra fókuszál
- ülve vagy támasztott pozícióban végezzük
- izolált és kevésbé funkcionális mozgásminta
- a keringési rendszerre kevésbé van hatással
- a gépeken az ízületi szalagoknak a vezetett mozgás miatt kevésbé kell stabilizálni



A funkcionális tréning előnyei a hagyományos súlyzós edzéssel szemben

Funkcionális tréning:

- több izmot stimulál egyszerre
- a törzsizmok stabilizálnak, ezáltal egyidejűleg azokat is fejlesztjük
- gyakorlatias, funkcionális mozgásminta
- komoly terhelés a keringési rendszerre is
- az ízületi szalagok jobban részt vesznek a stabilizálásban





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2024. 02 19.