



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Core stabilizáló és egyensúly gyakorlatok

Kollárné Kiss Gabriella  
Gyógytornász, tanársegéd  
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026. február 18.



# Core izmok (stabilizáló, mélyizmok)

- A **core** tulajdonképpen egy gyűjtőfogalom, mely több izomcsoportot foglal magába : az ágyéki gerinc szakasztól a csípő területén át, egészen a háti szakaszig tartó terület (csípőtől a vállövig), melyek a helyes testtartásért és a törzs stabilizálásáért felelnek .
- A külső és belső ferde hasizmok, a haránt hasizom, a gerincmerevítő izom, a farizmok, az egyenes hasizom és a széles hátizom is a core izmok közé tartozik .



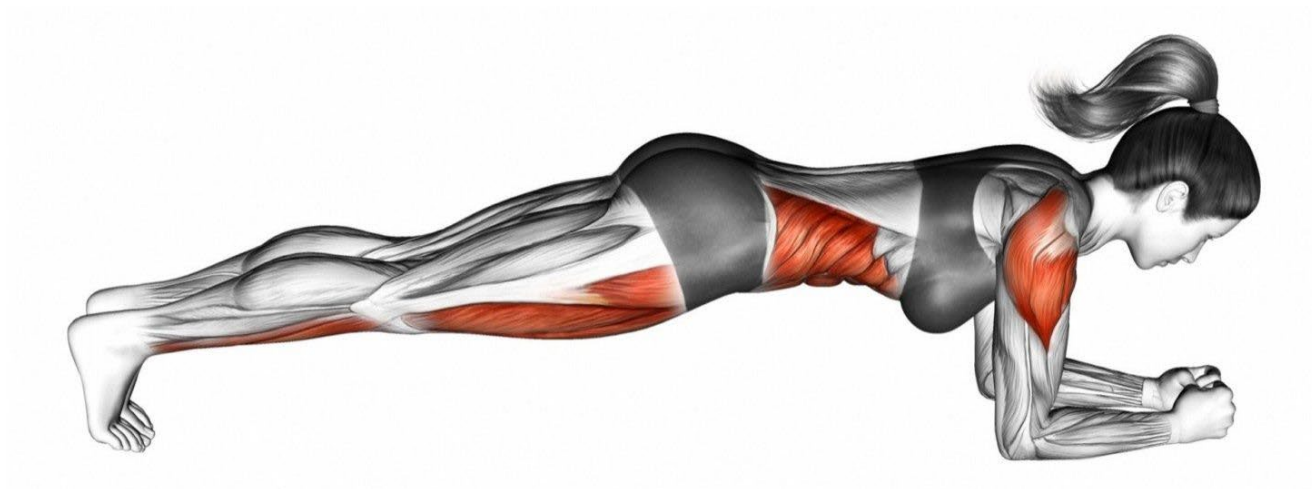
# Milyen eszközökkel lehet jól fejleszteni?

- Soft ball
- Fitness labda
- Különböző egyensúlyfejlesztő eszközök
- Csúszópárna
- Haskerék



# Core izom erősítő gyakorlatok :

## 1.Plank



# Core izom erősítő gyakorlatok :

## 2. Oldalsó Plank csípőemeléssel



# Core izom erősítő gyakorlatok :

## 3. Plank vállérintéssel



# Core izom erősítő gyakorlatok :

## 4. Talaj érintés



# Core izom erősítő gyakorlatok :

5. Bird dog – ellentétes kar - láb emelés térdelő támaszban



# Core izom erősítő gyakorlatok :

## 6. Dead bug



# Core izom erősítő gyakorlatok :

## 7. Orosz twist – orosz csavar



# Core izom erősítő gyakorlatok :

## 8. Haskerék



# Az egyensúly :

- Statikus egyensúly
- Dinamikus egyensúly
- Statikus és dinamikus tesztek

Propriocepció (Proprioceptív tréning)



# Egyensúlyfejlesztő gyakorlatok

- Medenceemelés – Bridging
- Guggolás – Squatting
- Egy lábás guggolás, kilépések
- Haladó gyakorlatok egyensúlyozó korong és egyensúlyozó deszka használatával





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM  
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

# Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2026. február 18.