



PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

A funkcionális tréning alapelvei

Mayer Petra

Gyógytornász, tanársegéd
PTE ÁOK Sportmedicina Tanszék

Pécs, 2026. 02.11.



slido



Írj példákat funkcionális mozgásokra!

ⓘ Start presenting to display the poll results on this slide.

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-sisztémában mozgatjuk, ezáltal teljesítményük javul.



A funkcionális tréning alapelvei

Alapelv: Mobilitás–stabilitás kontinuum

Az emberi mozgáslánc egymást követő szegmensek sorozata, ahol minden ízületnek domináns funkciója van: vagy stabil, vagy mobil.

Példák:

- boka – mobil
- térd – stabil
- csípő – mobil
- lumbális gerinc – stabil
- thoracalis gerinc – mobil

A funkcionális tréning azokat a gyakorlatokat helyezi előtérbe, amelyek ezt a mintát támogatják.

A kompenzatórikus mozgások csökkentése kulcsfontosságú.

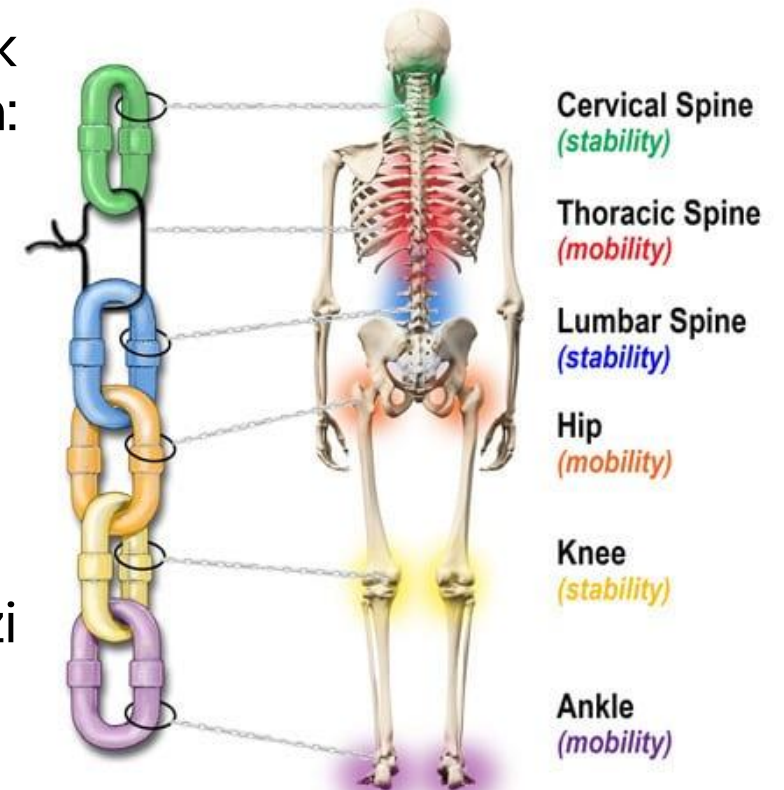


Image 1. Immobile t-spine = Weak Link ©erikdalton.com

A funkcionális tréning alapelvei

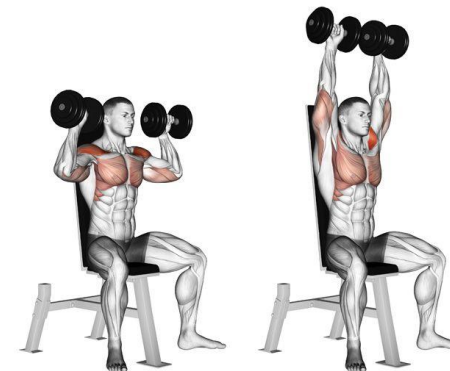
- Nem izmokat edzünk, hanem **mozdulatokat gyakorolunk**
- Minden mozdulat **több ízületet** vesz igénybe
- Minden mozdulat **legalább két síkban** zajlik
- Minden mozdulat fejleszti a **szenzomotoros képességeket**
- A mozdulatokat a neutrális test- ill. ízületi helyzetekből indítjuk
- Egy mozdulatnál **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



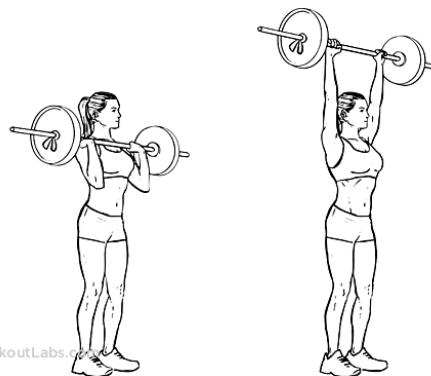
A funkcionális tréning előnyei a hagyományos súlyzós edzéssel szemben

Funkcionális tréning:

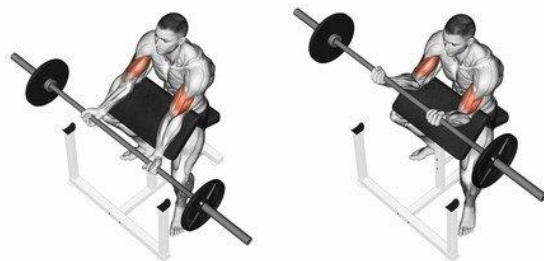
- több izmot stimulál egyszerre
- a törzsizmok stabilizálnak, ezáltal egyidejűleg azokat is fejlesztjük
- gyakorlatias, funkcionális mozgásminta
- komoly terhelés a keringési rendszerre is
- az ízületi szalagok jobban részt vesznek a stabilizálásban

<https://www.youtube.com/watch?v=-yfqnebBbW0>





- 1-Deadlift
- 2-Bend-over row
- 3-Fej fölé nyomás
- 4-Mellkas nyomás
- 5-Bicepszezés





PÉCSI TUDOMÁNYEGYETEM
ÁLTALÁNOS ORVOSTUDOMÁNYI KAR

Köszönöm a figyelmet!

Pécs, 2026. 02 11.