



BOKA MOBILIZÁCIÓ A JÉGKORONGBAN

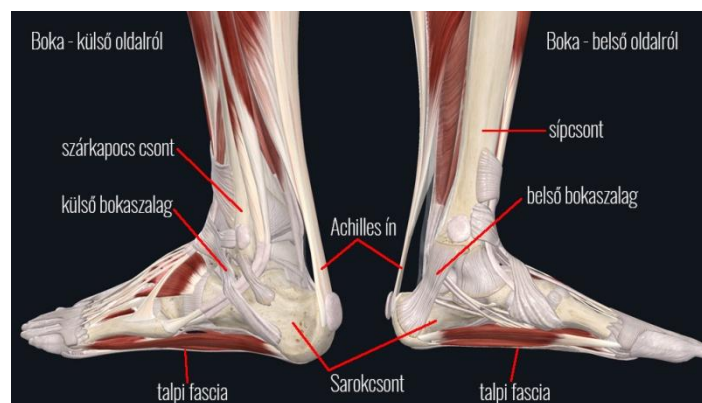
A jégkorong sportág és a felkészülés nagyon összetett, sokrétű és színes. Rengeteg kiegészítő sportágat használunk, amelyekben elengedhetetlen, hogy a boka mobilitásunk jó legyen. Futunk, ugrunk, súllyal guggolunk és még lehetne sorolni a példákat, de magához a jégkoronghoz, a gazdaságos és hatékony korcsolyázásához is jó, mobil, ugyanakkor stabil bokák kellene.

Tudományosan igazolt tény, hogy egy merev boka teljesen felboríthatja a kinematikai láncot. A jégkorongozók esetében ezt még tetézi az a tény, hogy egy „merev lábbeliben” (korcsolya) élnek szinte a mindennapjaikat. A jégkorongban a boka gyenge mobilitása elégtelen korcsolyázó teljesítményhez, gazdaságtalan mozgáshoz, vagy akár térdfájdalomhoz, deréktáji fájdalomhoz, merev csípőhöz, comb és ágyék sérülésekhez is vezethet.

A sportágspecifikus mozgás során a jégkorongban is elég nagy szerep hárul a bokára. Korcsolyázás közben erőteljes lábmunkát végzünk, ami segíti a játékos haladását, gyors irányváltását. Ha növeljük a boka mobilitást (dorsiflexiós mozgást), akkor amellett, hogy csökkentjük egyes sérülések előfordulását komoly teljesítményjavulást, a korcsolyázó sebesség növelését is támogatjuk.

Számos oka lehet a bokaízületek mozgástartomány-csökkenésének. Talán a leggyakoribb a megemelt sarkú, nem megfelelő minőségű cipő, mivel kompenzációra kényszeríti a testet azzal, hogy megemeli a sarkat. Így a lábfej és a sípcsont által bezárt szög növekszik, ez pedig automatikusan oda vezet, hogy az idegrendszer szépen lassan „elfelejti” az eredeti mozgástartományt. Ezért nagyon fontos, hogy kellő hangsúlyt helyezzünk a boka mobilitásra már az utánpótláskorú hokisoknál is.

Érdeemes néhány mozdulatsort beépíteni az edzések, és a mérkőzések előtti bemelegítésbe, vagy legalább heti 2-4 alkalommal ilyen jellegű gyakorlatot is végeznie a játékosainknak. Ezek az ajánlott gyakorlatok többségében mind könnyen, önállóan is kivitelezhetőek, eszköz igényük pedig minimális.



1. Talp masszírozása kislabdával – lábanként 20-30 másodperc

- A gyakorlathoz egy kisméretű labdára van szükségünk. Ez lehet fagolyó, tenisz, golf, vagy akár baseball labda is. A lényeg, hogy megfelelő keménységű legyen, amellyel végig tudjuk masszírozni a talpunk teljes felületét, a talpon található szalagokat, fasciát.



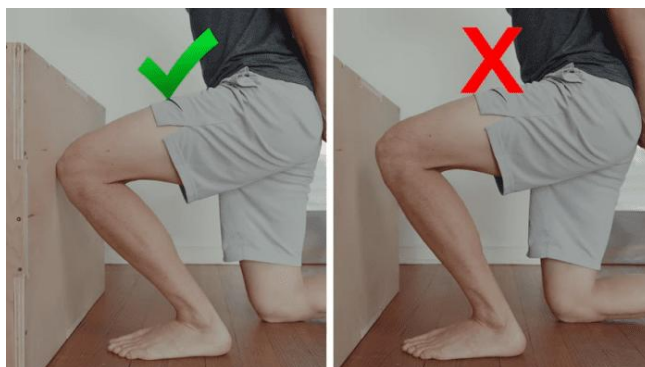
2. A vádli hengerezése – SMR hengerrel, 3x10-12 fel-le görgetés

- A megfelelő boka mobilitáshoz elengedhetetlen, hogy a hozzá kapcsolódó izmokat, szalagokat rendszeresen lazítsuk, nyújtsuk, masszírozzuk, keringésüket javítsuk.



3. Boka mobilizálás állásban, vagy fél térden - 3x10-10 ismétlés oldalanként

- Ennél a gyakorlatnál a fallal szemben olyan távolságra álljunk, hogy amikor a térdünket előretoljuk, a sarkunk nem emelkedjen el a talajtól. Ahogy az izmaink lazulnak, fokozatosan növelhetjük a távolságot a faltól.



4. Gumiszalagos boka erősítés, boka mobilizáció oldalra, 3x10-15 ism.

- A gumiszalagos boka erősítésnél, mobilizációnál ülő helyzetben a térdünket stabilan tartjuk, a bokánkat jobbra-balra mozgatjuk, miközben egy gumiszalag ellenállását kell leküzdenie a játékosnak. A szalagot mindkét irányból használjuk.



5. lábfej-sarok gyakorlat, oldalanként 10-10 ismétlés

- Miközben ezt a gyakorlatot álló helyzetben végezzük, a térdünk nyújtva kell maradjanak, és az ellentétes láb nem mozdulhat el. Felváltva lábujjhegyre, majd sarokra terhelünk.



6. Talpboltozat erősítés, oldalanként 10-10 ismétlés

- Ehhez a gyakorlathoz egy sima törölköző is megfelel, ülő helyzetben markolunk a lábujjakkal, mintha csak fel akarnánk markolni a törölközőt.



7. Séta lábujjhegyen gumiszalaggal, 3x5-10méter

- Sarkainkat végig emelve tartva, lassan sétálunk miközben lábujjhegyen járunk egy gumiszalaggal. Lépegetés közben mindig ügyeljünk a lassú, kontrollált kivitelezésre, és hogy a lábfejeink előre nézzenek.



„Együtt edzünk, együtt tanulunk, együtt nyerünk!”

HAJRÁ ETO!