



## Edzés medicinlabdával

A homokkal töltött medicinlabdát már a perzsa birkózók is használták körülbelül 3.000 évvel ezelőtt, később Hippokratész, az európai orvostudomány atyja, is készített állatbőrökkel töltött medicinlabdákat, amelyeket rehabilitációs célra használt. A 19. században a medicina kifejezésben a „medicin” és a gyógyítás, egészség szinonimává váltak. A medicinlabda az elmúlt évszázadokban az egészségmegőrzés egyik alapeszközeként funkcionált.



A medicinlabdát a sportolók elsősorban a törzs, a mellkas, a kar és lábak összetett fejlesztésére használják. Sportsérülések rehabilitációjában a korábbi erő, állóképesség, mozdulat gyorsaság, robbanékonyság helyreállítására is kiválóan alkalmas.

**Nemcsak dobni lehet a medicinlabdát,** lehet vele különféle játékos páros- és sorgyakorlatokat is végezni éppúgy, mint egy sor egyéb gimnasztikai, általános erősítő, a hajlékonyságot, mozgáskoordinációt, ügyességet fejlesztő gyakorlatot is.

A medicinlabda elsősorban az izomerő, robbanékonyság, a gyorsaság, a mozdulat, reakció-gyorsaság fejlesztése céljából alkalmazható kiválóan. De hatékonyan használható guggolások, kitörés variációk nehezítésére, a karok, vállak izomerejének fejlesztésére, de akár hasizomgyakorlatok, felülések, törzsforgatások progressziójára is.

**Az egyensúlyt és mozgáskoordinációt is fejlesztik az összetett gyakorlatok:** Keresztezések törzs előtt, mögött, átadások egyik kézből másikba, nyolcasok leírása a labdával a törzs előtt, körül, törzsdöntések, hajlítások, fordítások, labdagurítások, dobások, pattintások földre, falra, céltáblára páros kézzel vagy egy kézzel, hajítások, lökések, ugrások labdával a kézben vagy a boka, térd közé fogott labdával végzett gyakorlatok. A medicinlabda a fekvőtámasz, a négyütemű fekvőtámasz, felülés nehezítésére is kiválóan alkalmas.

A medicinlabdás testedzés létjogosultságát igazolja az a tény, hogy az egyre-másra megjelenő új fitneszgépek, sporteszközök között sem veszítette el népszerűségét, létjogosultságát az erőnléti edzésben. A medicinlabdára irányuló érdeklődést bizonyítják a fejlesztések, amelyek a medicinlabda különféle változatainak kialakítását eredményezték.



A medicinlabda nemcsak az iskolai testnevelésórák és az **erőnléti edzések alapfelszerelése**, könnyen alkalmazható az **otthoni edzőmunkában is**, sokkal élvezetesebbé, változatosabbá tehetjük vele otthoni edzéseinket.

**Összességében a medicin labda tehát egy rendkívül hatékony eszköz arra, hogy a sportolónk, játékosunk atletikus képességeit fejlesszük.**

#### A medicin labdák fajtái:

- **klasszikus medicin labda, (slam ball, dead ball)**, általában bőr vagy újabban gumi borításúak, a kimeneti erőt rendkívüli módon fejlesztik, szinte egyáltalán nem pattannak vissza, így max.erővel és sebességgel tudjuk például csapni a falhoz, földhöz stb.
- **pattanó medicin labda**, gumi borítású, kemény labda, ami jól fejleszti a reaktív erőt.
- **wall ball**, biztonságosabb a fogása, jelentősen nagyobb a mérete a klasszikus medicin labdánál, visszapattanási tulajdonságában a fentiek között van.
- **fogantyúval ellátott medicin labdák**, ezek nem dobásokhoz, hanem elsősorban erősítő gimnasztikai gyakorlatokhoz lettek fejlesztve.

#### A labda súlyának helyes megválasztása:

Minden esetben olyan súlyú, méretű és típusú labdát válasszunk mi megfelel a sportoló képességeihez, testméretéhez – ha túl nehéz, akkor nem a robbanékony erőt fogjuk vele fejleszteni, mert nem fogja tudni vele a sportoló a kellő sebességgel és a kellő mozgásminőségben végrehajtani a gyakorlatot.

**Még mielőtt felkapnád a labdát és belecsapnál az edzésbe, néhány fontos tudnivaló:**

- Mint minden edzés előtt, így itt is alaposan melegíts be, kiemelt figyelemmel az ízületek átmozgatására!
- Megfelelő terheléssel dolgozz! Olyan súlyú labdát válassz, amely nem olyan nehéz, hogy lelassítaná a mozgásodat.
- Mint minden súly megemelésénél, így itt is figyelj oda az aranyszabályra: talpak stabilan a talajon, egyenes – kellően homorú háttal (nincs „cicahát”), behajlított térdekkal, stabil fogással vegyük fel a labdát a földről.
- Nyújtást ne hagyd ki az edzés végén!

**Medicin labda gyakorlatok, edzés medicin labdával**

Nagyon nehéz lenne a medicinlabdával végezhető gyakorlatok teljes körét átfogóan bemutatni! A medicinlabda-gyakorlatok köre tovább bővíthető a különféle típusú labdák alkalmazásával: a puha medicinlabda olyan dobásokhoz kiváló, amikor szeretnénk, hogy ne pattanjon föl a labda (A pattogó medicinlabda ezzel szemben éppen célba dobáshoz, pattintáshoz a legjobb. A fogantyús labdák az emeléses, rotációs, lendítékes gimnasztikai gyakorlatok alkalmazott eszközei lehetnek.

## 1. Alapgyakorlatok

- **Medicin labda földhöz vágása – fej fölötti tartásból**

**Végrehajtása:** Állj alapállásba, térdek enyhén hajlítottak. Nyújtott kézzel tarts a fejed fölött egy medicinlabdát, majd emelkedj lábujjhegyre és egy gyors és erőteljes mozdulattal a karokat előre-lefelé lendítve vágd a földhöz a labdát. A visszapattanó labda (különösen a pattanó gumi medicinlabda) roppant „aljas és bosszúálló”, egyszóval orrokra, fogra, fejre vigyázni!



- **"Elöl-terhelt" guggolás**

**Végrehajtása:** Tartsd a labdát vízszintesen mell vonalában nyújtott kézzel, és guggolj le addig, még a combod vízszintes nem lesz a talajjal (vagy legalábbis amíg tudod tartani a megfelelő testtartást, és a talpak is a talajon maradnak). A gyakorlat szépsége, hogy a magunk előtt tartott terhelésnek köszönhetően a hasizmaink kiemelt stabilizáló szerepben működnek, azért, hogy az optimális testtartást fenntartsuk. Haladóknak: próbálkozzatok az egylábás guggolás technikájával.



- **Fekvőtámasz, felemás fekvőtámasz medicinlabdával**

**Végrehajtása:** Végezz fekvőtámaszokat, úgy, hogy az egyik kezeddal labdán, a másikkal pedig a talajon támaszkodsz. Lényegesen nehezebb és komplexebb, mint az eredeti. Haladók próbálkozzanak a következővel: Miután lenyomtál egy fekvőtámaszt, gurítsd át a labdát a másik kezed alá, és mehet így tovább a gyakorlat.



- **Felülés medicinlabdával**

**Végrehajtása:** Feküdjünk hanyatt, szorítsuk a medicinlabdát a mellkasunkhoz, majd kezdhetjük a felüléseket. Haladók tarthatják fej fölött is a labdát a felülés közben.



- **Egylábás felhúzás medicinlabdával**

**Végrehajtása:** Vegyünk a kezünkbe a medicinlabdát, és álló pozícióból dőlünk előre egyik lábunkat behajlítva, amíg a labda térd alá nem ér. Fontos, hogy csípőből dolgozzunk, és a fenekünket toljuk hátra. Próbáld a has és a farizom feszességének folyamatos, kontrollált megtartásával kiegyensúlyozni a pozíciót, ne libikókázz előre-hátra. Haladóknak: Nehezebb lesz a feladat, ha egyenes karokkal előre emeled a labdát, miközben előredőlsz!



- **Guggolás és dobás medicinlabdával**

**Végrehajtása:** Állj a csípőszélességnél valamivel szélesebb terpeszben, a medicinlabdát tartsd a mellkasod előtt. Guggolj le mélyen, majd innen visszaemelkedve egy dinamikus lendülettel dobd fel magasba a labdát, akár egy fallal szemben is állhatsz (wall ball). A visszaérkező labdát hagyhatjuk leesni, és újra indul a gyakorlat, vagy biztonságosan kapd el, és ezzel a lendülettel újra a mélybe guggolva jöhet a következő ismétlés.



- **Orosz forgatás (russian twist)**

**Végrehajtása:** Ül le a földre hajlított térdel, lábadat akaszd be a bordásfal (vagy bármilyen más nehezek alá), haladók tarthatják a levegőben is, megemelve. A kezekben fogd meg a medicinlabdát, és tartsd a mellkasod előtt. Kissé dőlj hátra, úgy hogy a hátad végig egyenesen maradjon! A feladat, hogy intenzíven forgasd, rotáld a felsőtested mindkét oldalra, oda-vissza. A mozgás során csak a derekad forog, a csípőd nézzen mindig előre! Fontos, hogy ne a válladból dolgozz, hanem a törzsedet forgasd a tested felezővonaláig!



- **Medicinlabdás szűk fekvőtámasz**

Ha már úgyis a földön vagyunk és a tricepszünk se panaszkodjon. Helyezd a labdát a vállaid alá, és végezz szűken fekvőtámaszt. Tudod, tricepsz edzés: könyök, felkar szorosan a test mellett, egymással párhuzamosan tartva.



- **Medicinlabdás hídtartás térdhúzással**

A kiinduló helyzet változatlan. A térdünket a mellkasunkhoz húzzuk, egyet-egyét mindkét oldalra, amíg bírjuk. Ügyesebbek érintsék meg a térdükkel a labdát is, miközben vadul próbáljuk meg stabilizálni a testhelyzetet minden porcikánkkal.



- **medicin labdás pull-over!**

Feküdjünk hanyatt felhúzott térdekkel, és behajlított könyökkel tartsuk a labdát két kézzel a mellkasunk fölött. Nyújtott karral (vagyis könyöknél enyhén hajlítva) engedjük le a fejünk mögé a labdát egy félkörív mentén, hogy éppen ne érjen le a földre. Ezután emeljük újra át a fejünk felett a mellkasunkhoz. Haladóbbak bővíthetik a feladatot: itt leengedik a labdát a mellkasukhoz és felnyomják, esetleg kicsit ki is lökik a magasba.



### Összegezve a fenti 10 alapgyakorlat:

- ✓ Medicin labda földhöz csapás
- ✓ Elöl terhelt guggolás
- ✓ Fekvőtámasz medicin labda átgörgetéssel
- ✓ Felülés medicin labdával
- ✓ Egylábás felhúzás
- ✓ Guggolásból dobás
- ✓ Orosz twist
- ✓ Medicin labdás szűk fekvőtámasz
- ✓ Medicinlabdás hídtartás térdhúzással
- ✓ Medicin labdás pull-over nyomással/dobással

### 2. Rotációs erőt fejlesztő gyakorlatok:

A jégkorong sportágban annak sportágspecifikus igényei szerint, különös jelentősége van a rotációs erőt fejlesztő gyakorlatoknak.

- **Dobás térdelésből rotációval:** Térdelj szemben a fallal, oldalról csapd a falnak maximális erővel, enyhén hajlított karral..., oldalanként 8-12 ismétlés. Amire figyelj: hát végig egyenesen, az erő a csípő tolásából, lökéséből jöjjön, végpozícióban a farizmok teljesen aktiválva, megfeszítve.



- **Dobás állásból rotációval:** Állj szemben a fallal, a labda a csípőd mellől indul, a csípő dinamikus nyújtásával csapjuk a labdát maximális erővel a falhoz. oldalanként 8-12 ismétlés. Amire figyelj: A gyakorlat törzs döntés mozdulattal indul, a labdást a csípő mellé kell vezetni, végpozícióban a farizmok teljesen aktiválva, megfeszítve.



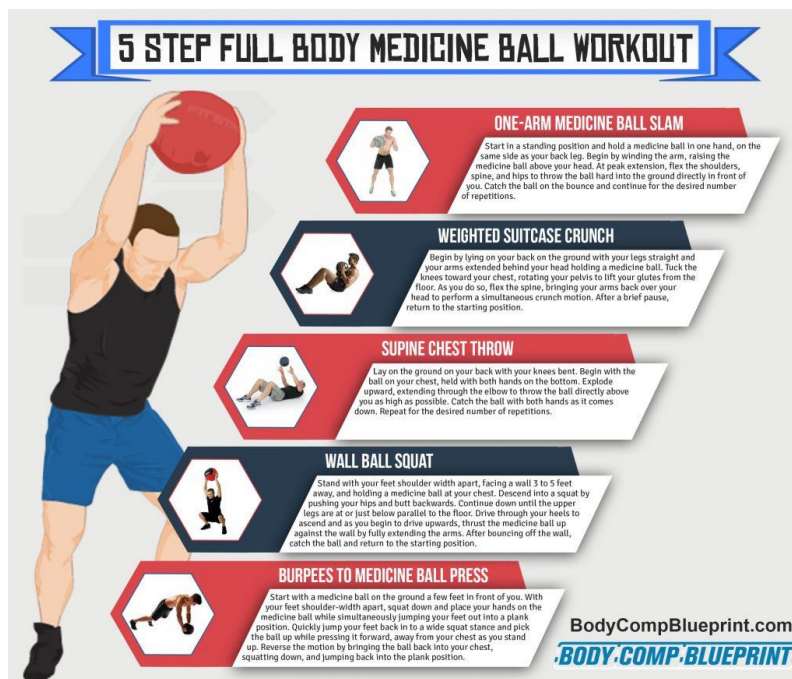


- **Dobás oldalt állva rotációval:** Állj oldalt – picit távolabb- a falhoz, a falhoz közelebb lévő láb enyhén a fal felé fordul, a labda a csípő mellől indul, innen egy gyors csípő fordítással maximális erővel dobjuk a labdát a falnak, a távolabb lévő láb sarka a mozdulat után fordul, véghelyzetben a csípő szembe néz a fallal, a farizmok teljesen megfeszítve. Végezhetjük kitörés pozícióban is. Amire figyelj: A távolabbi láb a talppárnán fordul, véghelyzetben a csípő szembe kerül a fallal, a törzs végig feszítve.



### 3. Teljes testes köredzés medicin labdával

- Az edzés a 5-10 medicinlabdás alapgyakorlatból áll, mellyel minden nagyobb izomcsoportot hatékonyan megdolgoztatunk.
- Egy gyakorlatot 30 másodpercig végezz folyamatosan, vagyis fél perc alatt csinálj annyi szabályos ismétlést, amennyi a csövön kifér!
- A gyakorlatok között nincs pihenő, csak annyi, ameddig elkezdted a következő gyakorlatot.
- (Ha nincs lehetőséged időt mérni, akkor lőjj be egy kellően szép ismétlési tartományt – 15-30 ismétlés, és hajrá!)
- Ha lejárt a 10 gyakorlatra szánt időkeret, akkor tarts 2-4 perc szünetet, majd jöhet a következő kör! Kezdőknek: 1-2 kör, középhaladó: 2-3 kör, haladó: 4-6 kör



### 5. Egyéb medicinlabda gyakorlatok

A medicinlabda gyakorlatokat kombinálhatjuk más eszközökkel, például fit labdával, labdaveetővel. Vagy végezhetünk összetett gyakorlatok, mint például a négyütemű fekvőtámasz medicin labdával.





#### Hasznos, ajánlott videók:

1. **4 ütemű fekvőtámasz medicin labdával:** <https://www.youtube.com/watch?v=749tma7-xHc&list=PLoHRvmyJBRr6DNbkfRfp67TwFFHn4G5J->
2. **Medicinlabda gyakorlat has-és combizom erősítéséhez, csípőemelés:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=iUKc6yI0LHI&list=PLoHRvmyJBRr6DNbkfRfp67TwFFHn4G5J-&index=2>
3. **Medicinlabda gyakorlat hasizom erősítéséhez, russian twist:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=BqOcPzDCFHM&list=PLoHRvmyJBRr6DNbkfRfp67TwFFHn4G5J-&index=3>
4. **Medicinlabda gyakorlat törzs és vállizom erősítéséhez:** <https://www.youtube.com/watch?v=jKw-EXslmzU&list=PLoHRvmyJBRr6DNbkfRfp67TwFFHn4G5J-&index=4>
5. **Medicinlabda gyakorlat a combizom erősítéséhez, guggolás nyújtott karral:**  
<https://www.youtube.com/watch?v=IsAU4hcRLOg&list=PLoHRvmyJBRr6DNbkfRfp67TwFFHn4G5J-&index=5>

#### Készítette:

Nagy Ákos – erőnléti edző, Győri ETO Hockey Club

**Fontos információ:** A publikációban szereplő gyakorlatok, képzési, oktatási és edzés-módszereket a felhasználó minden esetben a saját kockázatára és felelősségére végzi és használja. Azok szakszerűtlen alkalmazásából eredő bármilyen károsodásért, sérülésért a szerző nem vállalja a felelősséget.