

TEHETSZERTE.HU



tehetsz érte

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Lúdtalp-torna minden napra

avagy miért ne hanyagoljuk el a lúdtalpunkat

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap

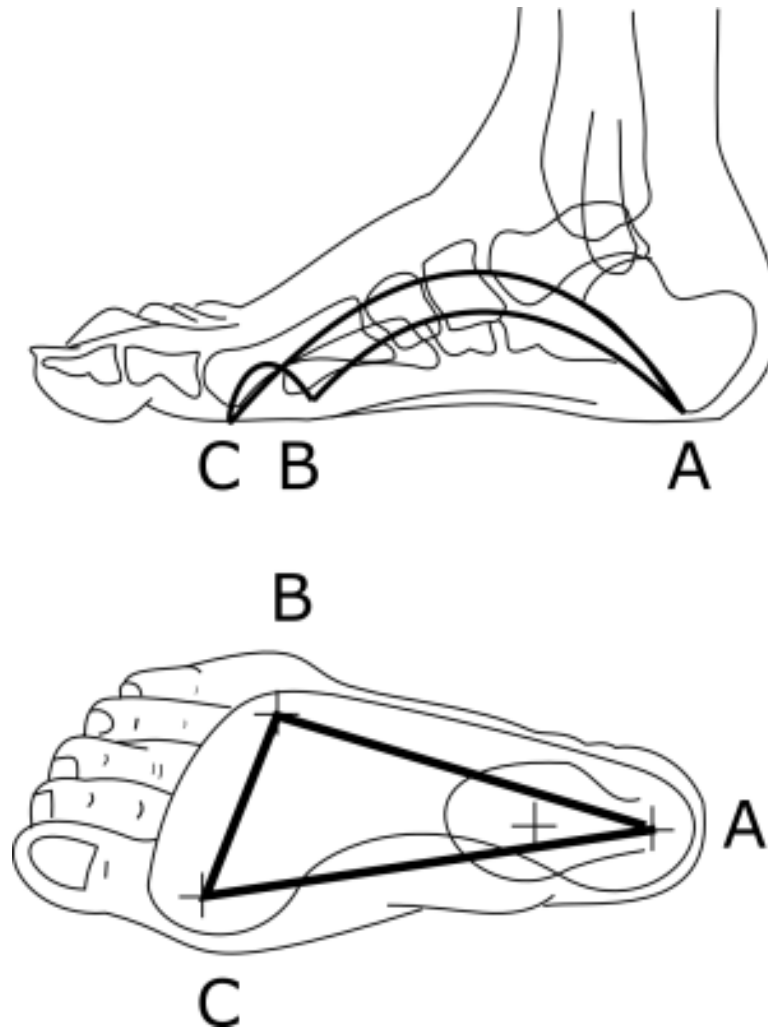
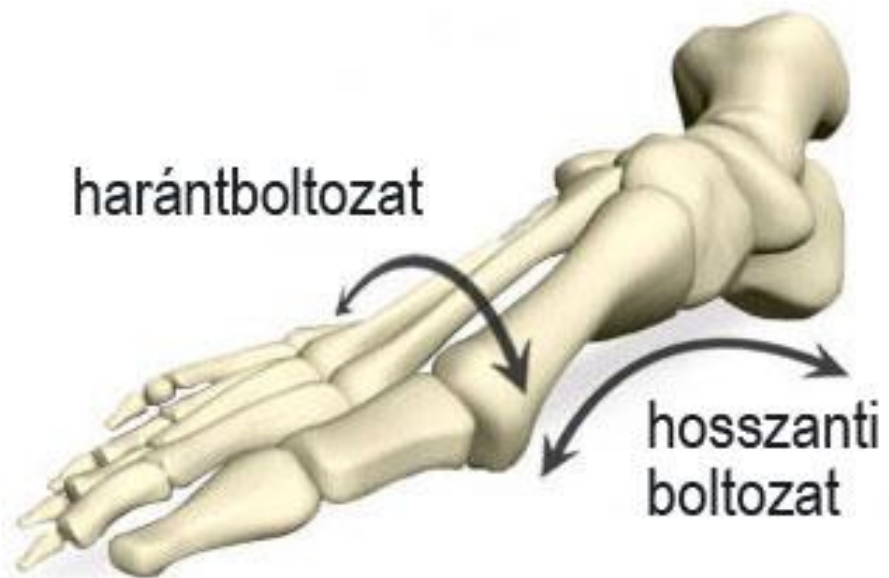


BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

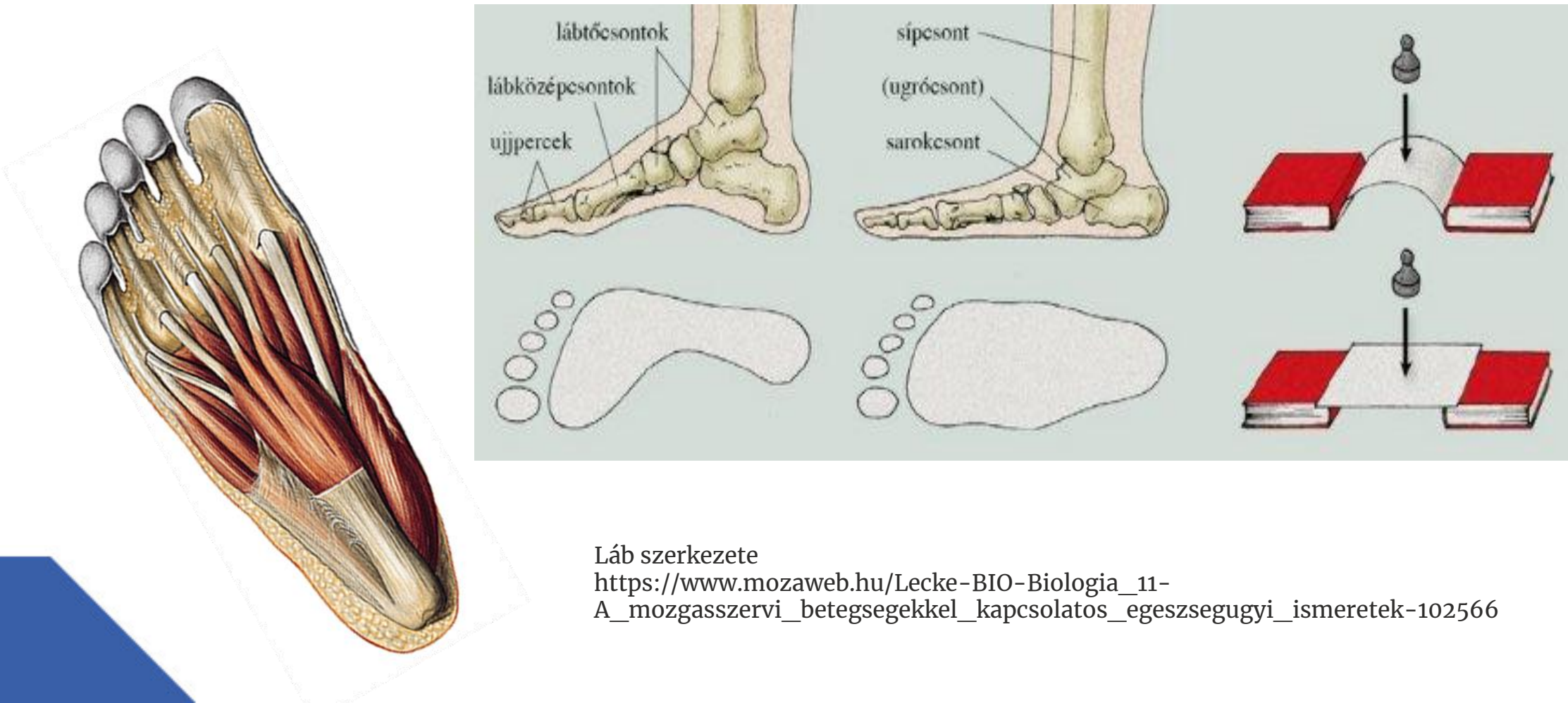
Tartalom

- Lábfej anatómiája
- Lúdtalp kialakulása
- Boltozatot gyengítő tényezők
- Lúdtalpra visszavezethető betegségek
- Tornáztatás szabályai
- Torna

LÁBFEJ ANATÓMIÁJA- I.



LÁBFEJ ANATÓMIÁJA- II.



Láb szerkezete

https://www.mozaweb.hu/Lecke-BIO-Biologia_11-

[A_mozgasszervi_betegsegekkel_kapcsolatos_egeszsegugyi_ismeretek-102566](https://www.mozaweb.hu/Lecke-BIO-Biologia_11-A_mozgasszervi_betegsegekkel_kapcsolatos_egeszsegugyi_ismeretek-102566)

A láb boltozatának fejlődése

- Telitalppal születünk:
 - Zsírszövet tölti ki a talpi íveket
 - Izomzat még gyenge
- Hosszanti boltozat 2-3 éves korra alakul ki
 - Izomerősítés, izommunka szükséges
 - Reflexes izommozgások, talp bőrének ingerlése is segíti a talp izomzatának erősítését

A lúdtalp kialakulása

Kétféle lúdtalp létezik. Az egyik az ún. *veleszületett lúdtalp*, amikor nem alakul ki megfelelő életkorra a talp boltozata.

A másik a *szerzett lúdtalp*, amikor a terhelés és a teherbírás közötti egyensúly megbomlik, a lábboltozat lesüllyed.

terhelésre fáradtság, fájdalom jelentkezik, ami pihenéskor elmúlik;



izomerő gyöngül;



szalagrendszer sem bírja tartani a test súlyát, és megnyúlik;



csontok, ízületek deformálódnak.

Lábboltozatot gyengítő tényezők

- Korai talpra állítás;
- A láb alakjától eltérő cipő viselése;
- A sima, kemény talajon való járás;
- Edzés nélküli túlzott igénybevétel, túlerőltetés;
- A testsúly hirtelen megnövekedése;
- Az eredetileg gyengült támasztó és tartószerkezet; (aszténiás alkat)

Másodlagos betegségek

- Bűtyök, kalapácsujj
- Térdf-, csípő- és gerincbántalmak
- Boka, térd sérülése
- Izomszakadások

Lúdtalp torna

A lúdtalptorna céljai:

- A lábboltozatot tartó izomzat, és az egész alsó végtag izomzatának erősítése
- A láb mobilizálása, és az izomgörcsök oldása
- Nyújtás

A tornán kívül szükség lehet még:

- A fájdalom enyhítésére
- A boltozat alátámasztására

A tornáztatás fontosabb szempontjai

- Nem szabad az izmokat, ízületeket túlterelni, ezért a feladatokat ne nagy ismétlésszámmal végezzük. (max. 20 db)
- A túlterhelés elkerülését szolgálja az is, ha váltakozva végzünk állásban, ülésben, járásban feladatokat.
- Az eredményesség érdekében ajánlott a napi 5-10 perces torna. Lehet reggel-este 5-5 perc.
- Hetente egyszer végezzünk egy hosszabb tornát, amiben szerepel a lábizmok erősítése, átmozgatása is.

Mikor tornázzunk?

- Érdemes valami meglévő szokáshoz kapcsolni
 - Fogmosás
 - Kávéfőzés
- Vagy valami tevékenységhez
 - Cipőhúzás
 - Viráglocsolás



TEHETSZERTE.HU

EFOP-1.8.6-17-2017-00035

A lakosság fizikai aktivitásának növelése és az egészségfejlesztő testmozgás kultúrájának kialakítása a szabadidősport révén, a rekreációs sportszakember-képzés, valamint a sportszolgáltatások létrehozásának támogatásával a Dél-alföldi régióban

SZÉCHENYI 



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE