



MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

FÁJDALOM



AMBULANCIA

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi
Kongresszusa

Budapest

2016. június 09-10.



MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

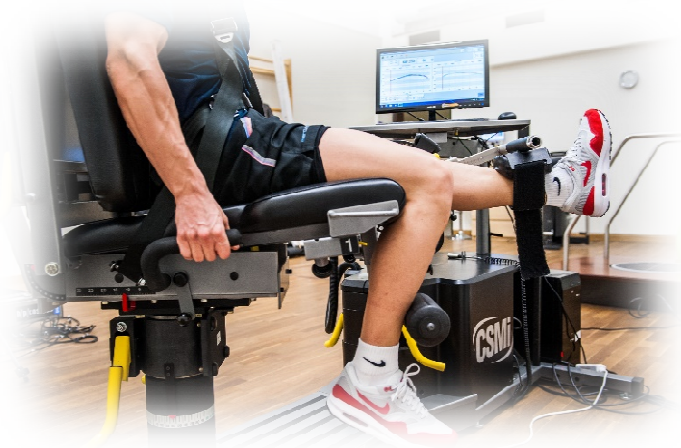
A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa



MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa



- > 900
- izokinetikus dinamométer - felmérés/terápia
- gyógytorna kiegészítése - átlagosan napi 2 ember

- > 700
- járáselemzés



MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

Vizsgálati személy

- többszörös országos bajnok atléta
- 10 alkalom izokinetikus dinamométeren történő edzés
- az edzésprogram előtt
 - bal oldali térdfeszítő (-33.9%)
 - bal oldali térdhajlító (-24.2%)
- Cél:
 - a bal láb dinamikus erősítése a jobb láb erejéhez különböző sebességek mellett



MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

Protokoll

- 5 perc bemelegítés kerékpáron
- mindkét lábbal
 - 5x4 izometrikus kontrakció 3 különböző szöghelyzetben
 - izokinetikus kontrakciók
 - 30° /sec (bal láb: 4x2; jobb láb: 2x2)
 - 120° /sec (bal láb: 4x4, jobb láb: 2x4)
 - 240° /sec sebességgel (bal láb: 4x8; jobb láb: 2x8)
- saját sportág-specifikus edzéseit tovább folytatta





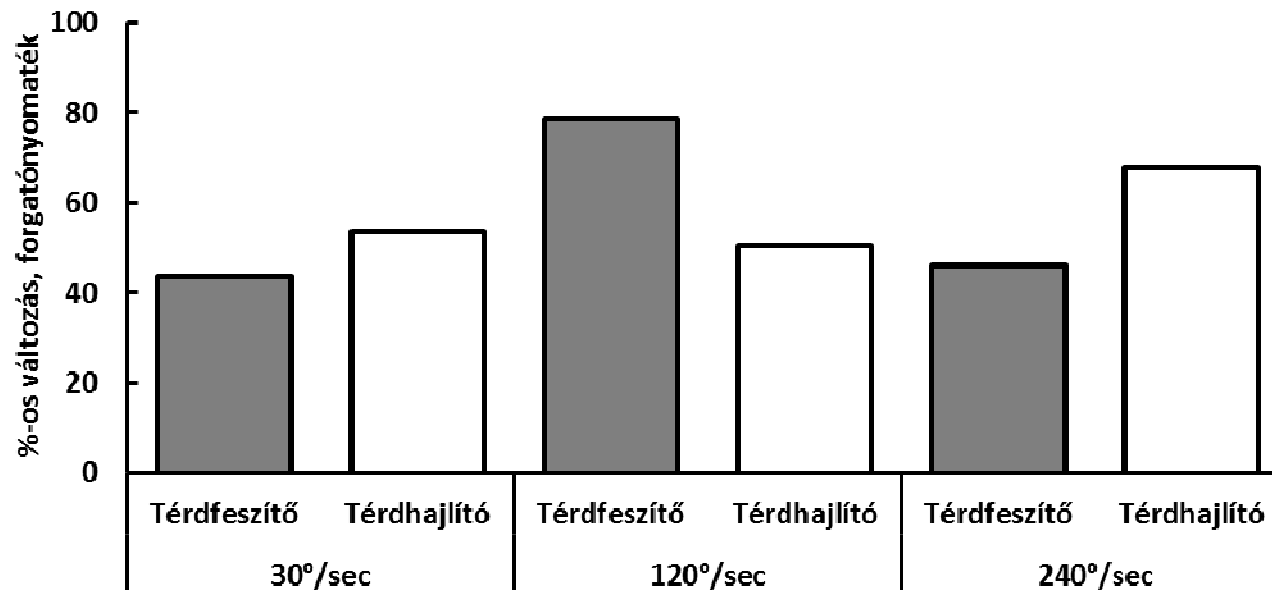
MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

Eredmények

A bal láb izokinetikus erejének fejlődése 10 edzést követően





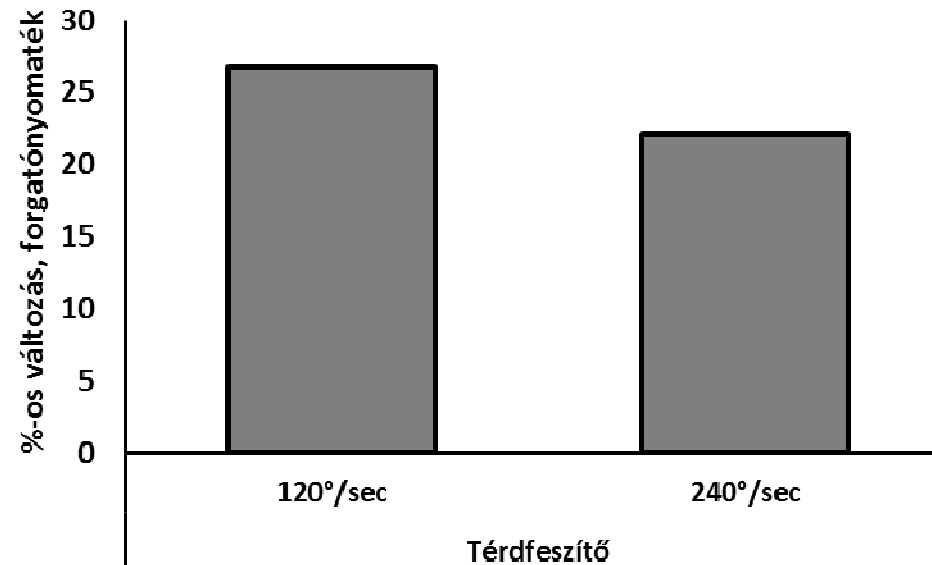
MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

Eredmények

A jobb láb izokinetikus erejének fejlődése 10 edzést követően





MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

Következtetések

- 10 alkalom dinamométeren történő edzés - jelentős teljesítményjavulás a különböző sebességekkel végrehajtott izokinetikus kontrakciók során mért forgatónyomatékokban
- a bal láb ereje 10 alkalom izokinetikus edzést követően feljavult a jobb láb erejéhez
- a pilot study eredményei alapján az izokinetikus dinamométerek nemcsak a gyógytornába, hanem az edzőmunkába történő beépítése is hasznos lehet
- az izokinetikus edzések teljesítménymaximalizáló funkcióval bírhatnak a sportágak széles spektrumán



MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

Tervek:

- Különböző protokollok vizsgálata
- Nagyobb esetszám



MOZGÁS SZERVRENDSZERI VIZSGÁLATOK OBJEKTÍV BIOMECHANIKAI MÓDSZEREK SEGÍTSÉGÉVEL

MAGYARI NÓRA¹, MAGYAR OLIVÉR MÁTYÁS¹, NÉGYESI JÁNOS^{1,2}

A Magyar Sportorvos Társaság 50 Éves Jubileumi Kongresszusa

Köszönöm a figyelmet!

