Lazítás a mindennapokban

Az angol „stretching" szó nyújtást jelent, ami alatt nemcsak az izmok, hanem az ízületek és a gerinc megnyújtását is értjük. Az izmok, ízületek mobilizálása mellett a nyújtás mentálisan is ellazít, elősegíti a belső kiegyensúlyozottság megteremtését.
Az angol „stretching" szó nyújtást jelent, ami alatt nemcsak az izmok, hanem az ízületek és a gerinc megnyújtását is értjük. Az izmok, ízületek mobilizálása mellett a nyújtás mentálisan is ellazít, elősegíti a belső kiegyensúlyozottság megteremtését.

A nyújtásnak számos előnye van:

- javítja a sportteljesítményt, a testtartást, karbantartja az ízületeket, megőrzi az izmok hajlékonyságát,
- testileg-lelkileg ellazít, jobb lesz a közérzetünk,
- lassítja az öregedési folyamatokat,
- serkenti az anyagcsere-funkciókat.

Nyújtógyakorlatokat bárki tud végezni akár a munkahelyén van, akár az otthonában. A gyakorlatok kivitelezésében figyeljünk a helyes testtartásunkra, valamint a nyújtást ne hirtelen mozdulattal hozzuk létre.

I. Nyakizmok nyújtása álló helyzetben:

1, állunkat az egyik vállunkhoz fordítjuk, pár másodpercig megtartjuk, majd visszafordulunk középre. A gyakorlatot mindkét oldalra elvégezzük és a nyak oldalsó részén érezhetünk kisebb feszülést.

2, jobb fülünket közelítsük a jobb vállunkhoz, tekintetünk előre néz. Másik oldalra is elvégezzük, lassan, légzésünkre figyelve.

II. Vállizmok, felkar izmainak nyújtása álló helyzetben:

1, két karunk a testünk mellett van nyújtva, egyik karral a talaj felé megnyújtózunk és lazítunk. Másik karral is megnyújtózunk lefelé

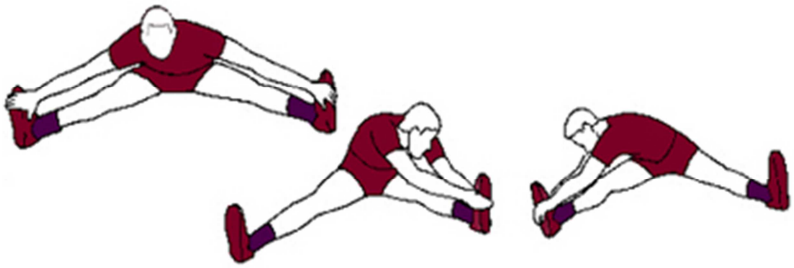
2, két karunkat nyújtsuk hátra, hátunk mögött fűzzük össze az ujjainkat. Kezeinket húzzuk hátra lefelé, lapockáinkat zárjuk össze, lassan emelhetjük magasabbra is a két kart, míg a váll elülső

részében nem érezzük a feszítést. Pár másodpercig tartjuk a helyzetet.

3, egyik karunkat nyújtsuk fel a fülünk mellé, itt a könyökünket behajlítjuk, ujjainkkal próbáljuk elérni a lapockánkat. Másik kezünkkel segíthetünk a nyújtózásban, ha a fül mellé emelt könyökünkre nyomást adunk. Itt a felkar hátsó részén érezhetünk feszülést.

III. Alsó végtag izmainak nyújtása ülő helyzetben:

1, leülünk a talajra, lábainkat kinyújtjuk terpeszbe. Lassan előredőlünk, előre nyújtózunk a kezeinkkel. Figyelünk, hogy a térdeink végig nyújtva vannak. Végezhetjük úgy a gyakorlatot, hogy először a jobb



lábhoz nyújtózunk (lábujjainkat próbáljuk elérni), aztán a bal láb felé nyújtózunk.

IV. Álló helyzetben:

1, egyik térdünket behajlítjuk, kezünkkel megfogjuk a bokánkat, és a sarkunkat közelítjük a fenekünkhöz. Combok egymás mellett vannak, tartásunkra figyelünk, kihúzzuk magunkat. Másik lábbal is elvégezzük.

2, támadóállásba lépünk, elől lévő térdünket behajlítjuk, hátul lévő térdünk végig nyújtva, sarkunkat a talajon tartjuk. Előre visszük a testsúlyunkat, míg a hátsó vádlinkba feszülést érzünk.

A nyújtógyakorlatokat ajánljuk sportolás, különféle edzések előtt és után egyaránt, de az ülő (akár autóban) vagy álló munkát végzőknek is érdemes pár percet rászánnia a lazításra. Ezzel nemcsak a

görnyedt testtartást, az egyoldalú terheléseket, az izmok merevségét tudjuk elkerülni, hanem a vérkeringésünket is serkentjük, ezáltal fokozzuk a koncentrációs készséget és a teljesítőképességünket is.

Forrás: Pándy Kálmán Megyei Kórház - Majoros Csilla gyógytornász

Békés Megyei Önkormányzat - MCOnet