

# Tanulj meg lazítani!



A stretching, azaz a nyújtás rendkívül fontos szerepet játszik az ízületek mozgékonyságának és az izmok rugalmasságának megőrzésében. Előző lapszámunkban is hangsúlyoztuk, hogy az az ideális, ha minden mozgásforma előtt kellő időt szánunk a bemelegítésre és a nyújtásra, majd a gyakorlatok végeztével a levezetésre. Mindezzel kapcsolatban Szabó Viktória operaházi balettművész és Pilates-oktató osztott meg velünk újabb hasznos információkat.

**A** hétköznapi tevékenységek, az ülőmunka és a mozgásszegény életmód a csontok, izmok és ízületek számára nem biztosítanak megfelelő aktivitást, ezért fordul elő oly gyakran sérülés a szezonális sportokat űzők körében. A merev, feszes izmok mozgástere limitált, a hirtelen, nagyobb erővel történő stresszre pedig sérüléssel reagálhatnak. A rendszeres mozgás tehát nemcsak azért ajánlott, hogy fenntartsuk vagy elérjük optimális testsúlyunkat, hanem azért is, hogy megelőzzük a mozgásszervi problémák kialakulását.

**– Ahhoz, hogy a csontokat, izmokat és ízületeket karbantartsuk, inkább intenzív mozgásra érdemes törekednünk, vagy gyengédebb mozgásformákkal is elérhető mindez?**

– A hangsúly sokkal inkább a rendszeresre kerül, nem pedig az intenzitásra. Nem

helyes, ha hosszú ideig csak erősítünk – de az sem, ha csak nyújtunk. Arra kell tehát törekednünk, hogy ez a két mozgástípus egyensúlyba kerüljön.

**– A nyújtásra és az izomlazításra kitűnő lehetőséget biztosít a stretching. Hogyan fogjunk hozzá a nyújtógyakorlatokhoz?**

– Mint minden mozgásformánál, a nyújtásnál is lényeges felmérni a fittségünket, a fizikai állóképességünket, valamint az izmaink állapotát. Ehhez igénybe vehetjük orvosunk, gyógytornászunk vagy személyi trénerünk segítségét, ha pedig lehetőségünk van rá, kérjük, hogy készítsék el testtartás-analízisünket.

Ha erre nincs mód, gondoljuk át, hogy hol ért bennünket sérülés, mely testrészünkön kellett műtétet végrehajtani, illetve melyek testünk terhelésre érzékeny pontjai. Ha ezeket összegyűjtjük, tudni fogjuk, hogy mely részekre érdemes fokozott figyelmet fordítani a mozgás során.

**– Miért fontos mindenkinek elvégeznie az állapotfelmérő teszteket?**

– Nincs két egyforma emberi test, ezért jobb, ha mozgásprogramunkat is a személyes adottságainknak megfelelően állítjuk össze. Alapvetően meghatározó például a gerincívek görbülete és az, hogy milyen helyzetben töltjük a nap nagy részét – hiszen más izmok gyengülnek el és erősödnek meg egy ülőmunkát végző egyénél, mint annál, aki rendszeresen komoly fizikai terhelésnek veti alá magát.

Nem helyes és nem is szükséges, hogy a már túlnyújtott izmokat további stretching-gyakorlatokkal lazítsuk, de ugyanakkor arra is vigyáznunk kell, hogy a korábban nem nyújtott izmokat csak fokozatosan dolgoztassuk. A tudatos átgondoltsággal megtervezett gyakorlatokkal azonban azt adhatjuk a testünknek, amire szüksége van. A gyakorlatok végrehajtása során mindvégig kísérik figyelemmel a test visszajelzéseit, így egészen biztos, hogy csak jót teszünk magunkkal.

**– Ezek szerint akadnak olyanok is, akiknek nem fontos nyújtógyakorlatokat végezniük?**

– A stretching mindenkire ráfér, aki nem tölt napi szinten több órát teste karbantartásával, hanem átlagos vagy még annál is kevesebb mértékben mozog. A nyújtógyakorlatok mellett fordítsunk figyelmet az erősítő feladatokra is, hiszen e kettőt érdemes mindig egyensúlyban tartani! Azt gondolom, hogy erre kiváló lehetőséget kínál a jóga, hiszen a legtöbb gyakorlatban helyet kap a nyújtás, de legalább akkora mértékben számíthatunk erősítő hatásra is.

**– A mostani állapotfelmérő tesztet követően a következő számokban nyújtógyakorlatokat mutatsz majd be. Milyen elgondolás alapján építed fel őket?**

– Arra törekszem majd, hogy sorra vegyünk a főbb izomcsoportokat és a hozzájuk tartozó nyújtógyakorlatokat. Mindez azért is fontos, mert nem tanácsos mindig egy adott terület nyújtásával foglalkoznunk, az az ideális, ha minden izomcsoportot átmozgatunk. A legbiztonságosabb nyújtási technikák sajtíthatók majd el a magazinból, egyre fokozódó nehézséggel, ahogy haladunk előre hónapról hónapra.

– B. V. –

## TESTTARTÁS-FELMÉRÉS:

Fotó: Nagy Norbert Bemutató: Szabó Viktória



**1** Csípőszélességű terpeszben álljunk háttal a falhoz, helyezzük testsúlyunkat a sarkunkra, valamint a kis- és nagylábujj alatti párnákra!

**2** Sarkunk, vádlink, fenekünk, hátunk, vállunk és tarkónk érjen a falhoz! Oldalról egy tükör vagy társunk segítségével mérjük föl, hogy a boka, a térd, a csípő, a medence, a mellkas, a váll és a fej egy függőleges tengely mentén helyezkednek-e el!

**3** A leggyakoribb hibák: a függőleges vonalhoz képest a fej túl előre kerül, a váll előregördül vagy magasabbra húzódik, a medence kacsásan hátrafelé kitolódik vagy hanyag tartással túlságosan előre-felé nyomódik.

**4** Próbáljuk megtalálni az egészséges, előregörbülő derékívet, a hátragörbülő felső hátívet és az előregörbülő nyakívet! Nyakunkat lazítsuk el, vállunkat nyissuk ki, mintha gyönyörű nyakláncot viselnénk, fejtetőnket nyújtsuk a mennyezet felé, hasunkat húzzuk a gerincünk irányába, térdünk és lábfejük nézzen előre! A helyes testtartás nélkülözhetetlen az ízületek számára.



### NYÚJTÁS TESZT:

Domború háttal és nyújtott térdrel hajoljunk előre és nézzük meg, hogy milyen messze vannak ujjaink a talajtól. Gyakran teszteljük le, hogy mennyivel tudunk előrébb hajolni. Súlyunkat tartsuk csípőszélességben nyitott lábfejeink fölött. Naponta is végezhetjük nyújtó gyakorlatként, ekkor maradjunk 10 légzésnyi ideig ebben a helyzetben.