



1. a



1. b



2. a



2. b

## 2. rész TANULJ MEG LAZÍTANI!

A stretching a nyújtás és a feszülés együttese, a különböző izom-, ín- és szalagnyújtási technikák összefoglaló neve. Javítja a fizikai állóképességet, az izmok teljesítményét, csökkenti a fáradékonyságot és a reakcióidőt, a vérkeringés élénkítésével növeli az oxigénfelvételt, gyorsítja a regenerációs folyamatokat, és segíti a salakanyagok elszállítását.

**M**indezek mellett a lélekre is pozitívan hat, ugyanis rendkívüli mértékben hozzájárul ahhoz, hogy megszabaduljunk a ránk nehezedő pszichés nyomástól, és oldjuk a felgyülemlett stresszt. Kevesen vannak azok, akiknek ne lenne szükségük a rendszeres stretchingre, ezért sorozatunkban hónapról hónapra otthon is könnyen kivitelezhető, jótékony hatású gyakorlatokat mutatunk be Szabó Viktória operaházi balettművész és Pilates-oktató segítségével.

**– Korábban egy állapotfelmérő mozgatsort ismertettél meg az olvasókkal, most viszont már sorra kerülnek az első gyakorlatok is. Milyen körülmények között érdemes hozzálátnunk a kivitelezésükhöz?**

– A gyakorláshoz ideális feltételeket kell teremtenünk, ezért figyeljünk arra, hogy kellemes hőmérsékletű szobában végezzük el a mozdulatokat, ha pedig az időjárás engedi, nyugodtan tornázzunk a szabadban, hiszen ott még több friss levegőhöz jutunk. Ha már hűvöse fordult az idő, és nem tudunk a természetben gyakorolni, mindenképpen szellőztessük ki a helyiséget, hogy tiszta levegő járja át a teret! Nyújtás közben viseljük kényelmes ruhát, ami nem akadályoz minket a mozdulatok szabad kivitelezésében!

**– Milyen sűrűn végezzük el a gyakorlatokat?**

– Az első gyakorlatsorozatot legalább hetente kétszer sűrűn az itt leírtak szerint, de ha módunkban áll, akkor akár naponta is tornázhattunk. Nemcsak azért ideális, ha hetente többször is jut időnk a moz-

gásra, mert hamarabb érezzük magunkon a pozitív változásokat, hanem azért is, mert könnyebben tudjuk majd követni a következő lapszámokban bemutatandó gyakorlatokat, így a fejlődést is rövidebb időn belül észrevehetjük.

A mozdulatsorok összeállításánál gondosan ügyeltem arra, hogy fokozatosan nehezedjenek, tehát az első gyakorlatsort rendszeresen kell ismételni ahhoz, hogy a következő programot is hatékonyan követhessük. Az itt bemutatott mozdulatok az aktív nyújtási technikák közé sorolhatók, amelyek szakmai körökben a legelismertebbek.

**– Bár a hozzáértők mindig türelemre intenek, amikor azonnali hatást várunk egy-egy újonnan elkezdett sporttól vagy diétától, mégis megkérdezem: akár már az első pár alkalom után tapasztalhatunk pozitív eredményeket?**

– A közérzetünkben és a fizikai állóképességünkben akár már rövid idő elteltével is megfigyelhetünk örömteli változásokat, a hangulatunk általában már a mozdulatsorok végrehajtása közben javul. Ahhoz, hogy a fent említett kedvező jeleket magunkon is észleljük, oda kell figyelnünk arra, hogy légzésünket összekapcsoljuk a mozgással, ugyanis alapvetően ez a hatékonyság kulcsa. Ennek köszönhetően összhangba kerül a test és a lélek, magasabb tudatszintre emelkedhetünk, javíthatjuk koncentrációnkat, testtudatosságunkat, és jobban megismerhetjük önmagunkat.

**– Fizikai szinten milyen pozitív változások állhatnak be?**

– A megrövidült izmok fájdalmat okozhatnak, sőt, rosszabb esetben – hirtelen, nagy erővel végrehajtott mozdulatok során – sérülést is ered-

### 1. NYAK ÉS HÁT NYÚJTÁSA:

Üljünk törökülésbe egyenes háttal és lehúzott vállakkal. Belégzésre húzzuk be a hasunkat, majd kilégzésre lapos hassal húzzuk kézfejükkel előre a fejet, a nyakat és a hát felső részét. Belégzésre maradunk előrehajolva és kilégzésre gördítsük egyenesbe a hátat. 10-szer ismételjük a gyakorlatot!

**Megjegyzés:** Ha ülőhelyzetünk nem elég kényelmes, akkor helyezzünk egy párnát vagy telefonkönyvet magunk alá!

### 2. HÁTSÓ COMBIZOM NYÚJTÁSA:

Fekvő helyzetben hajlítsuk be térdünket 90 fokban. Belégzésre laposítsuk hasunkat, majd kilégzésre nyújtjuk ki alsó lábcsőrünket és húzzuk közelebb lábunkat a testünkhöz. Tartsuk itt egy belégzésnyi ideig, és kilégzésre engedjük vissza. 10-szer ismételjük a gyakorlatot!

**Megjegyzés:** Ha kényelmetlen a nyakunk helyzete, akkor helyezzünk párnát a fejünk alá!

### 3. NÉGYFEJŰ COMBIZOM NYÚJTÁSA:

Feküdjünk hasra és belégzésre hajlítsuk be térdünket, ezt követően kilégzésre fogjuk meg lábfejeinket és húzzuk közelebb sarkainkat a testünkhöz. Maradjunk itt 5 lélegzésnyi ideig, majd eresszük vissza. 10-szer ismételjük meg a gyakorlatot!

**Megjegyzés:** Ha valaki nem éri el a lábát, akkor a lábfejen törülközőt átdobva végezze a nyújtást!

ményezhetnek, de a rendszeres nyújtással elejét vehetjük ezeknek a kellemetlenségeknek. A merev, feszes izmok mozgásterét limitált, a stretching azonban kiterjeszti az ízületi mozgáshatárokat, fokozza az izomérőt, és oldja az energiablokkokat, így gyakorlás után úgy érezhetjük, hogy energiánk megsokszorozódott. Hosszabb távon hozzájárul ahhoz, hogy megtartsuk izomzatunk elasztikusságát, amit a mozgásszegény életmód és az évek múlása egyaránt csökkent.

– B. V. –



3. a



3. b

**ELIXÍR-TIPP** A fejlődés annál érezhetőbb, minél gyakrabban végezzük a gyakorlatokat. A szakemberek a napi gyakorlást javasolják a hatékonyság érdekében, de már heti 3 alkalommal is jó eredményeket érhetünk el.