

A FITTSÉG nem kor kérdése!

A rendszeres mozgásra legalább olyan könnyű alkalmat találni, mint kifogásokat, amelyek közül a legtöbb az életkorhoz kötődik. Szabó Viktória operaházi balerina és Pilates-instruktor abban nyújtott segítséget, hogy eloszlassuk a korok miatt aggódók kétségeit.

A nyújtógyakorlatokat tulajdonképpen bárki elvégezheti, figyelembe véve a pillanatnyi fizikai állapotát és azt, hogy milyen sérülései voltak vagy vannak jelenleg is. Fontos, hogy lázas állapotban vagy fertőző betegségek fennállásakor ne fogjon bele senki a mozgulatsorok végrehajtásába, csak akkor kezdjen tornázni, ha a panaszok már elmúltak!

– Ezek szerint az életkor – akár túl fiatalnak, akár túl idősnek érzi magát valaki a mozgáshoz – nem jelenthet akadályt! Mit tanácsolsz, mire figyeljenek a gyerekek és az idősek a torna során?

– A rendszeres nyújtás mindenkinek ajánlott, így ez alól az egészen fiatal és az idősebb korosztály képviselői sem kivételek. Tiniknek kifejezetten jól tesz a stretching a bennük tomboló energiák levezetésére, idősebbeknek pedig biztosítja a jó fizikai és mentális erőnlétet. Személyes tapasztalataimból tudom, hogy mozgással szinte meg lehet állítani az évek múlását. Megfelelő jóga-, pilates- és nyújtásórákon a 70 év fölöttiek is jókedvűen mozognak.

Lényeges, hogy a fiatalok kezdetben alacsonyabb ismétlésszámmal és mérsékelt intenzitással hajtsák végre a gyakorlatokat. Ha gyerekek is csatlakoznak a tornázó felnőttekhez, figyeljünk arra, hogy 14-től 16 éves korig a többiekénél rövidebb ideig tartsák megnyújtott állapotban az izmaikat! Az egészséges felnőtteknek 10-15 másodperces nyújtásmegtartás (azaz a kinyújtott izmok

enyhe feszítése) javasolt, 16 éves kor alatt viszont, amikor az izmok és a csontok még kialakulóban vannak, 7, maximum 10 másodperces nyújtásmegtartás javasolt. Ha igénylik, a gyakorlatokat akár magasabb ismétlésszámmal is végezhetik a kamaszok, a nyújtás időtartamára azonban mindig fordítsanak figyelmet!

– A rendszeres nyújtással eleget tesznek azért, hogy koruknak megfelelően karbantartsák a testüket?

– A nyújtás mellett más mozgásformákat is fontos lenne beiktatniuk a hetirendjükbe: az energikusabb fiataloknak tenisz,

biciklizés, futás, fallabda, görkorcsolya, síteheti színesebbé a mindennapokat, de bármilyen más sportot is választhatnak, amihez éppen kedvet éreznek. Az idősebbeknek hetente párszor érdemes sétálsal vagy kellemes tempójú kocogással kiegészíteniük a programot, hiszen ezekkel a mozgásformákkal is sokat tesznek az egészségükért, és javíthatják az állóképességüket.

– Az elme frissen tartása nemcsak idősebb korban fontos, hanem fiataloknál is, például vizsgaidőszakban. Hogyan „tornáztathatjuk” az agyunkat?





A HAS ÉS A MELLKAS NYÚJTÁSA

Hasra fekszünk, és orrhegyünket a talajhoz érintjük. Belégzésre kézfejükkel fenekünk irányába húzzuk a lábfejünket. Figyeljünk arra, hogy medencénk ne emelkedjen el a talajtól! Kilégzésre hátsó combizmunkat feszítve, hátizmaink bevonásával lábunkat karjainkkal fölfelé, bölcsőszerű helyzetbe húzzuk. Tartsuk meg a pozíciót 3-5 lélegzésnyi ideig! Ismételjük a gyakorlatot 5-ször!

Ha valaki jó formában van, akkor pózmegtartás mellett előre-hátra billeghet, a bölcső mozgását utánozva.



A hátsó combizom és a vádli nyújtása

Egyenes gerinccel ülünk, egyik talpunkat térdhajlítás után a combunkhoz támasztjuk, másik lábunkat kinyújtjuk, és lábfejünket pipába feszítjük. Belégzésre fölemeljük karunkat, és kilégzésre hátunkat minél hosszabb ideig egyenesen tartva előrehajolunk. Összekulcsolt ujjakkal megfogjuk lábfejünket, és a nyújtást 5 lélegzésnyi ideig tartjuk. Ismételjük a gyakorlatot 5-ször!

Mindkét ülőgumónk maradjon a földön, és ne forduljunk el a hajlított láb irányába! Vállaink ne csússzanak a fülünk felé, hanem a hátunk közepe felé mozdítsuk őket, a lapockákkal együtt!



A befelé forgató izmok nyújtása

Ülőhelyzetben maradunk egyenes gerinccel. Kifelé forgatott térdünket a másik térdünk mellé helyezzük, talpunkat távol tartjuk a testünkötől, combunkat csípőből befelé forgatva. Belégzésre fölemeljük a karunkat, és kilégzésre előrehajolunk. Tartsuk a nyújtást 5 lélegzésnyi ideig, 5-ször megismételve a mozdulatsort!

Hajlított lábunk lábfejét húzzuk egyre közelebb a combunkhoz, fokozva a nyújtógyakorlat intenzitását!



Fotó: Nagy Norbert

– Azoknak, akik munkájuk vagy tanulmányaik miatt fokozott szellemi terhelésnek vannak kitéve, érdemes beiktatniuk néhány percnyi átmozgatást, ugyanis rendkívüli módon javíthatják a teljesítményüket. Még a négy fal közül sem kell kimozdulniuk, mivel egészen egyszerű gyakorlatokkal is elérhető a kívánt hatás. Elég, ha álló helyzetből előrehajolnak, lábukat nyújtva tartják, karukat és fejüket pedig a talaj felé lógatják,

így vér áramlik az agyba, és intenzívebbé válik a koncentráció, javul a memória, érezhetően nő a szellemi teljesítmény. Ezt a testhelyzetet tíz lélegzésig érdemes megtartani, majd lassan felgördülni és a gyakorlatot párszor megismételni.

– Akik elsősorban a testüket szeretnék formában tartani, mely jelzéseire figyeljenek?

– Az enyhe feszülés és egy picit fájdalom

jelentkezése miatt nem kell félbehagyni a gyakorlatot, ha azonban erőteljesen kellemetlen érzés jelentkezik, ne erőltessék a mozdulatsor kivitelezését! Ilyenkor érdemes megpróbálni egy másik gyakorlat végrehajtását, hiszen lehet, hogy csak az előző feladat jelentett nehézséget, ha azonban a másodiknál sem érzik jól magukat, mindenképpen kérjék szakértő segítségét!

– B. V. –