

Nyújtás és nyújtózás, avagy mit nyújt még az izomnyújtás?

Szerzők:

Hutóczkiné Barkóczy Dóra,
Lepp Kitty,
Dr. Némethné Dr. Gyurcsik Zsuzsanna

Szakmai koordinátor:

Prof. Dr. Szántó Sándor
DE ÁOK Sportorvosi Tanszék



DEBRECENI
EGYETEM



Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi Tanszék munkatársaival

Kedves mozogni vágyó Barátunk!

A koronavírus járvány okozta veszélyek leküzdésében a személyes érintkezések csökkentése mellett fontos testi-lelki egészségünk megőrzése. A Debreceni Egyetem Sportorvosi Tanszékének munkatársai otthon végezhető, tematikus gyakorlatsorok segítségével igyekeznek hozzájárulni ennek eléréséhez.

Az egyes bemutatókban a könnyen kivitelezhető, egyszerű feladatokon túl gondoltunk a haladókra is, így reméljük mindenki megtalálja a számára kihívást jelentő „karantréninget”!

Kérjük tekintsék meg 5-10 perces videóinkat is, és tornázzanak együtt gyógytornászaikkal!

Várjuk visszajelzéseiket, kérdéseiket, további igényeiket!

Vigyázzunk egymásra, vigyázzunk magunkra!



A Debreceni Egyetem Sportorvosi Tanszékének munkatársai

Stretching

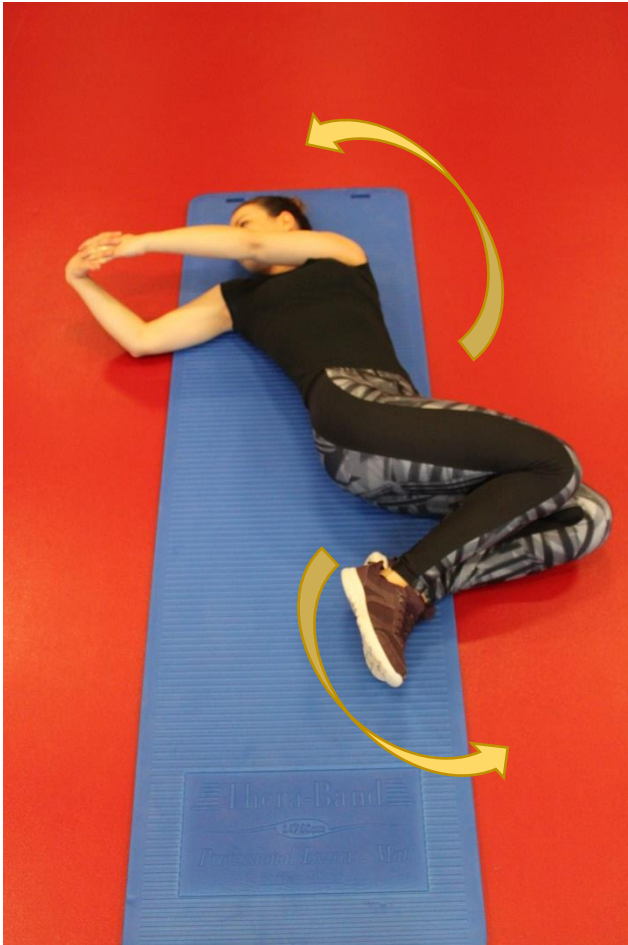
- A nyújtás, vagy stretching segítségével elérhetjük, hogy testünk megfelelően mobilis, izmaink flexibilisek legyenek és ízületeink teljes mozgáspályán dolgozzanak
- Rendszeresen végzett nyújtó gyakorlatokkal izmaink gazdaságosabban működhetnek, hatásosabb lesz az izomerősítés
- Beszűkült mozgástartományok esetében (ülő munkából adódóan) komfortérzetünk is nő, ha rendszeresen nyújtunk.

Hogyan kell?

- A nyújtás egyik alapelve az, hogy izmaink eredését és tapadását távolítjuk egymástól addig, amíg feszülést érzünk.
- A feszülés ne legyen túl enyhe, de nem is túl erős, lehet a kellemestől picit intenzívebb.
- Kapcsoljunk be nyugtató zenét, és próbáljuk felvenni a zene ritmusát.
- Mindig lassan és sokáig végezzünk egy feladatot, ezzel védve az izmot a hirtelen mozdulatot követő védekező reakciótól.
- A nyújtási pozíciót 15-20 másodpercig tartsuk meg, közben ne tartsuk vissza a lélegzetünket, lassan, mélyen lélegezzünk.
- A feladatok közti pihenő 5 másodperc legyen, így megadjuk a dinamikáját.
- Minden feladaton oldalanként kb. 5-6 ismétléssel végezzünk.

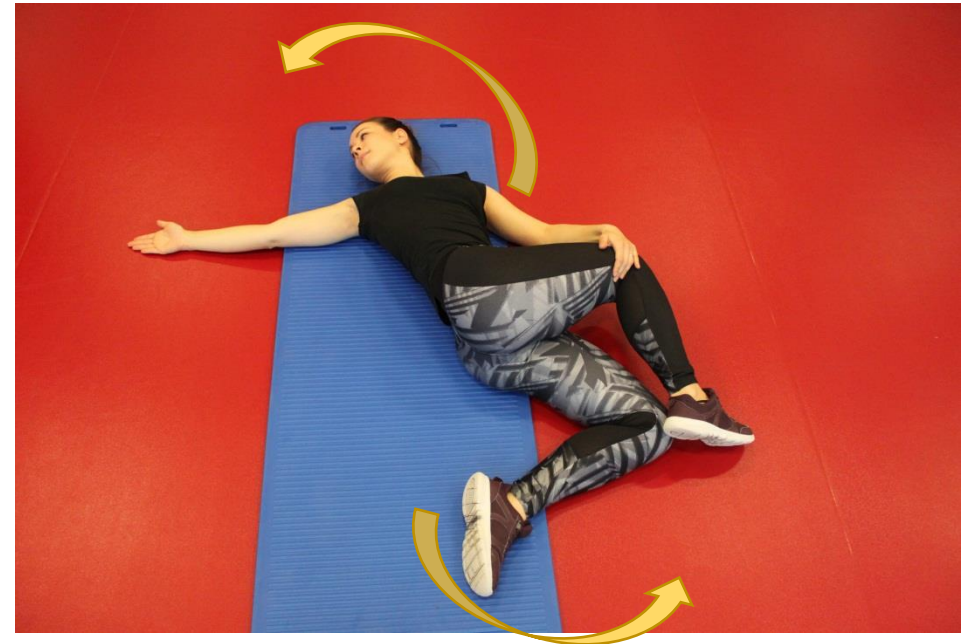
Törzsrotáció háton fekvésben

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk
- Vállunk ne emelkedjen el a talajról
- Tekintetünk kövesse a kezünket



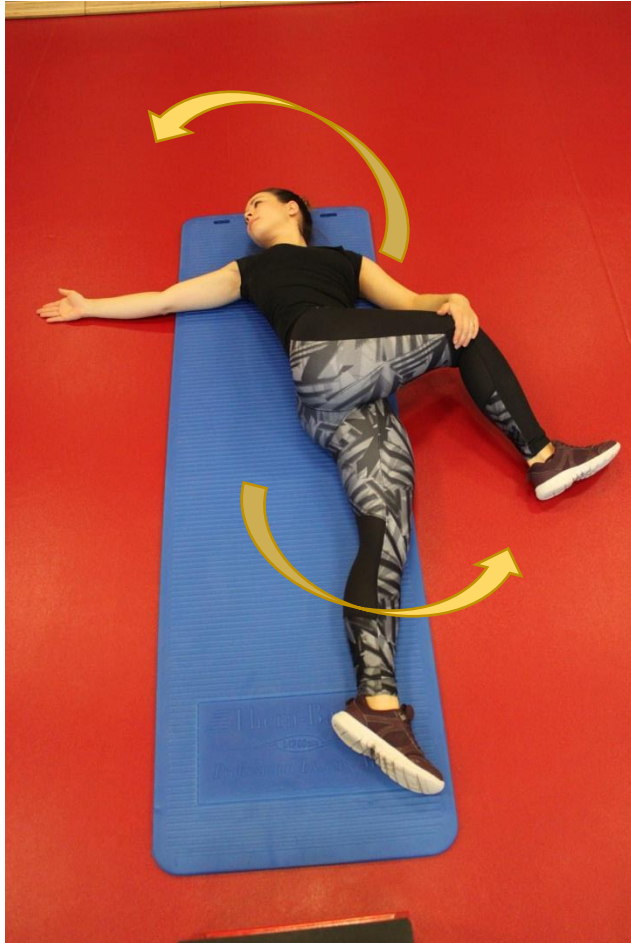
Háton fekvésben húzzuk talpra két lábunkat, térdeinket zárjuk össze. Kezünket összekulcsoljuk, vagy vállmagasságban tartjuk. Térdeinket balra, kezünket jobbra engedjük a földre.

Nehezítés:
Felül lévő térdünket húzzuk fentebb a vállunk irányába.



Törzsrotáció háton fekvésben

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk
- Vállunk ne emelkedjen el a talajról
- Tekintetünk kövesse a kezünket

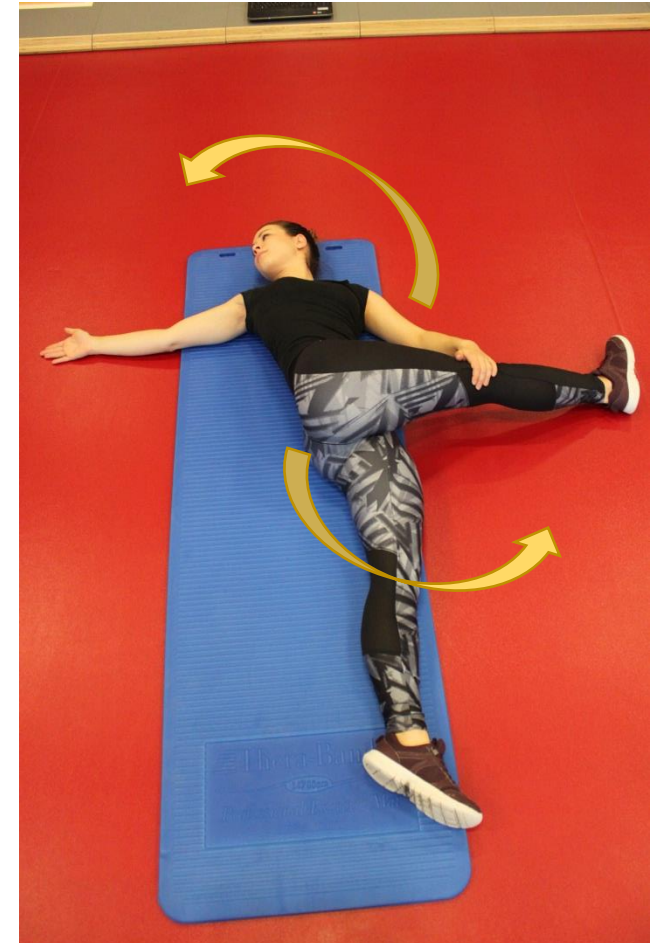


Háton fekvésben bal térdünket húzzuk hashoz.

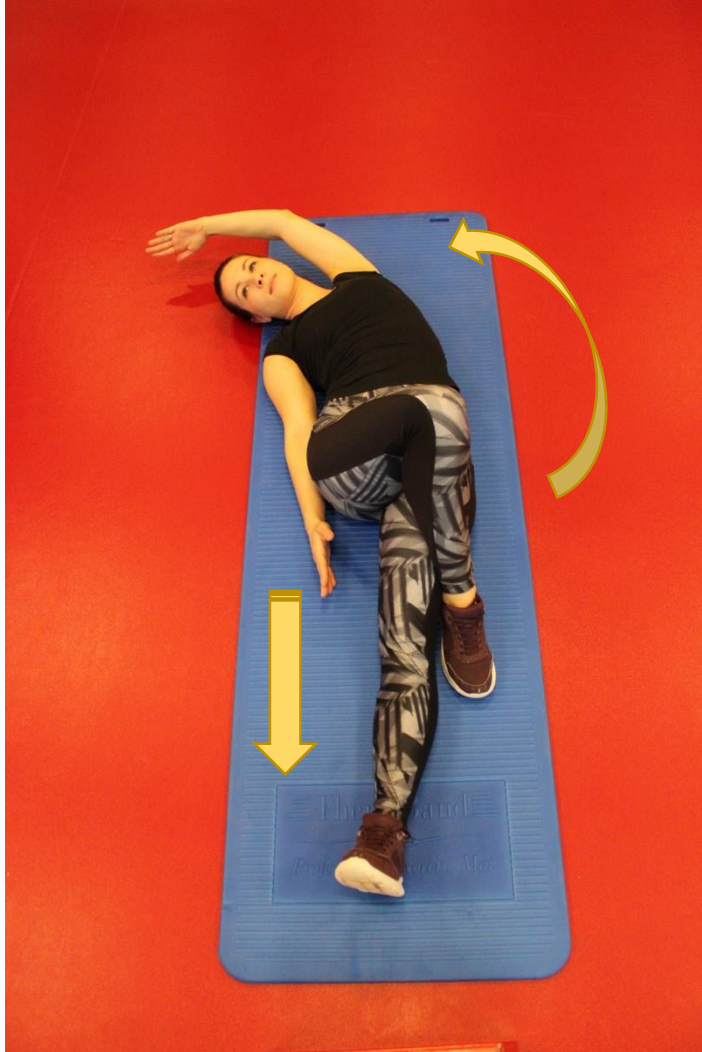
Jobb kezünkkel jobb oldalra átbillentjük a bal lábunkat.

Nehezítés:

Felhúzott lábunkat nyújtjuk előre, a comb hátsó részén érezzünk feszülést.



Törzs hajlás háton fekvésben



- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk
- Vállunk ne emelkedjen el a talajról
- Tekintetünk a plafon felé nézzen

Háton fekvésben a jobb lábunkat talpra húzzuk és keresztezzük a bal térdünkön.

Bal karunkat fül mellé emeljük, majd jobbra áthajlunk és megnyújtózunk. Bal kezünkkel a sarkunk felé nyújtózunk.

Törzsrotáció hason fekvésben

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk
- Vállunkkal próbáljunk párhuzamosak maradni a talajjal
- Homlokunk a földön támaszkodjon



Hason fekvésben a bal lábunkat keresztezzük a jobb lábunkon.

Bal kezünkkel előre, bal lábunkkal lefelé nyújtózkodunk.

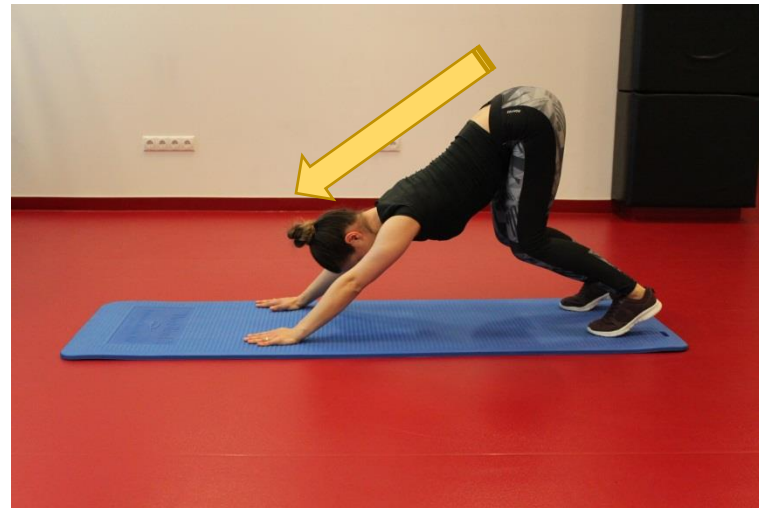
Hátsó izomlánc nyújtása

- Lassan végezzük
- Sokáig tartasuk



Saron ülésben kezeinkkel előre nyújtózunk.

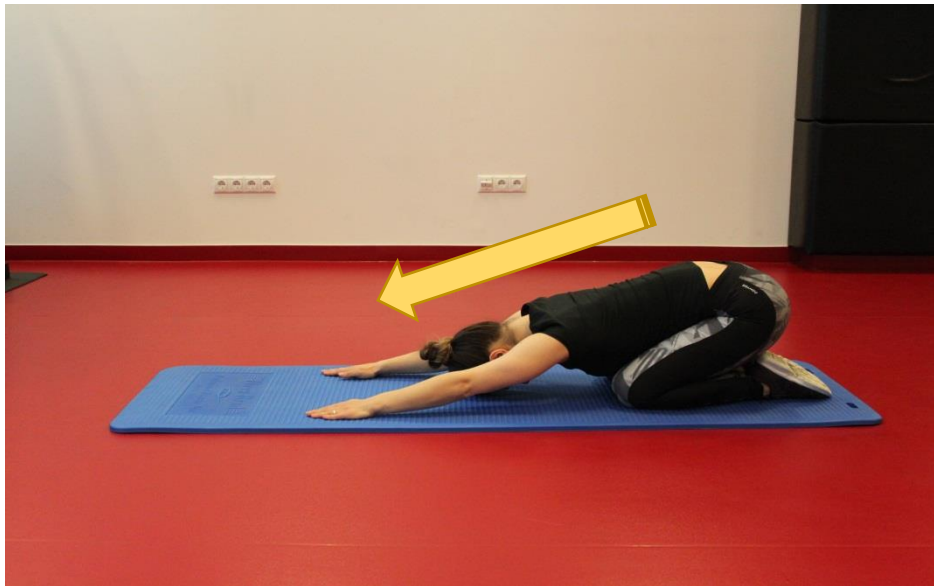
Majd háromszög helyzetbe feltoljuk medencénket, sarkakat lefelé toljuk, hátunkat egyenesítjük.



Könnyítés:
Háromszög helyzetben enyhén behajlíthatjuk a térdünket, ha a comb hátsó része nagyon feszül.

Első izomlánc nyújtása

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk, kobra helyzetben mély levegőt veszünk
- Ha nem ér le a medencénk, akkor tenyerünkkel lépünk egyet előre

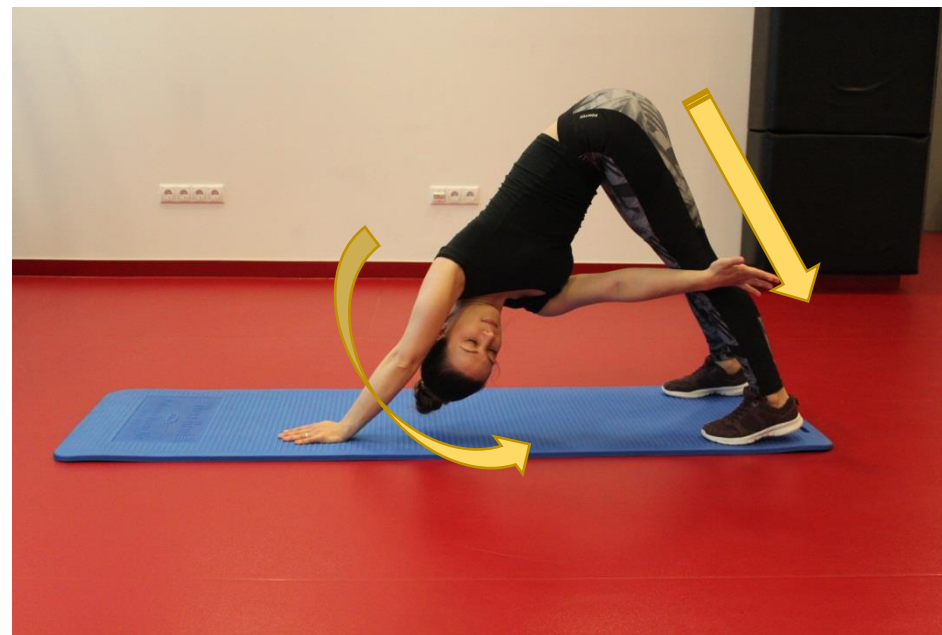


Saron ülésben kezeinkkel előre nyújtózunk.

Majd medencénket előre tolva leengedjük a földre, kezünk marad nyújtva, így kobra helyzetbe érkezünk

Törzs hajlás háton fekvésben

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk
- Vállunk ne emelkedjen el a talajról
- Tekintetünk a plafon felé nézzen



*Kobra helyzetből feljövünk
háromszög helyzetbe.
Jobb kezünkkel a bal térdünk felé
nyúlunk, sarkunkat letoljuk.*

Kombinált törzs és alsó végtag nyújtás

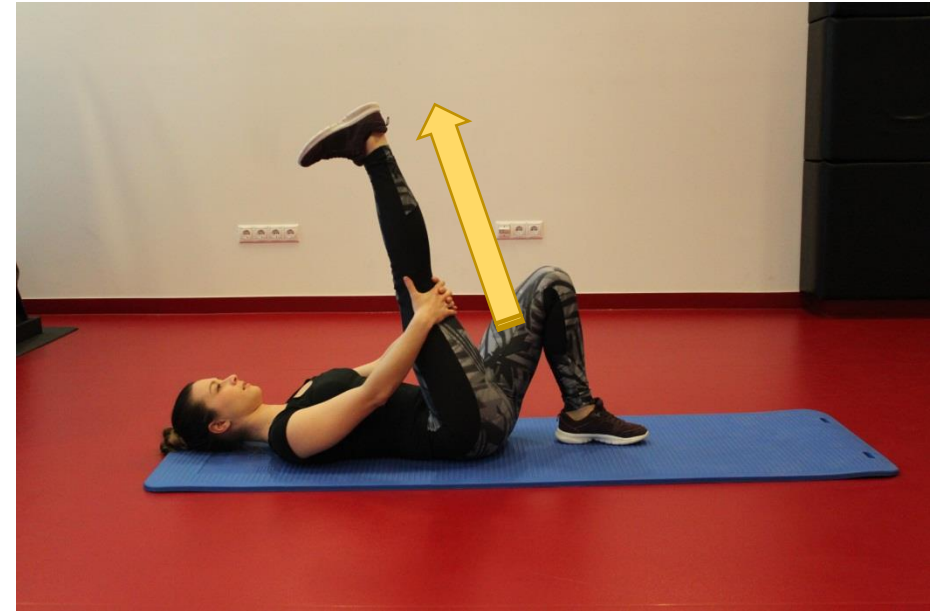
- Lassan végezzük
- Sokáig tartjuk



Négy-kéz-láb helyzetben jobb kezünkkel megfogjuk bal könyökünket.
Jobb könyökünket leérintjük a földre törzsforgatással.

Hátsó izomlánc nyújtása

- Lábanként 10 ismétlés
- Dinamikus feladat
- Másodpercenként 1 térdnyújtás

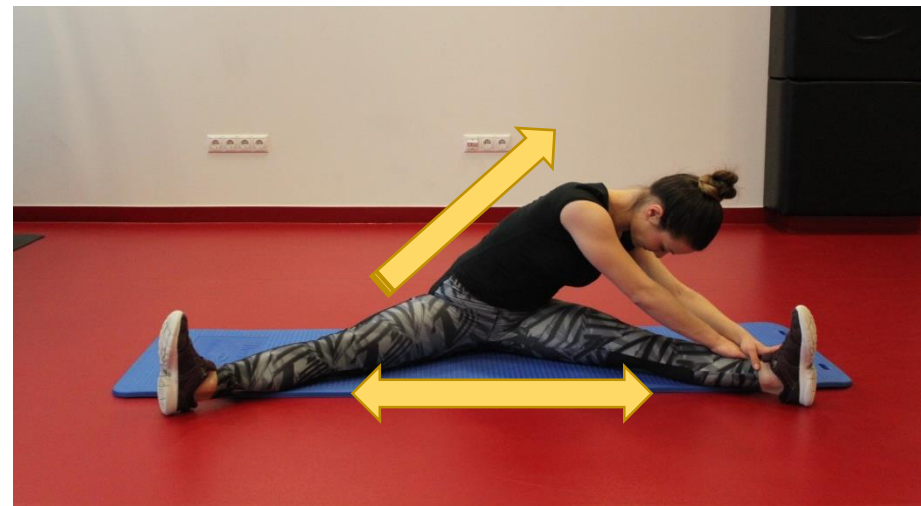
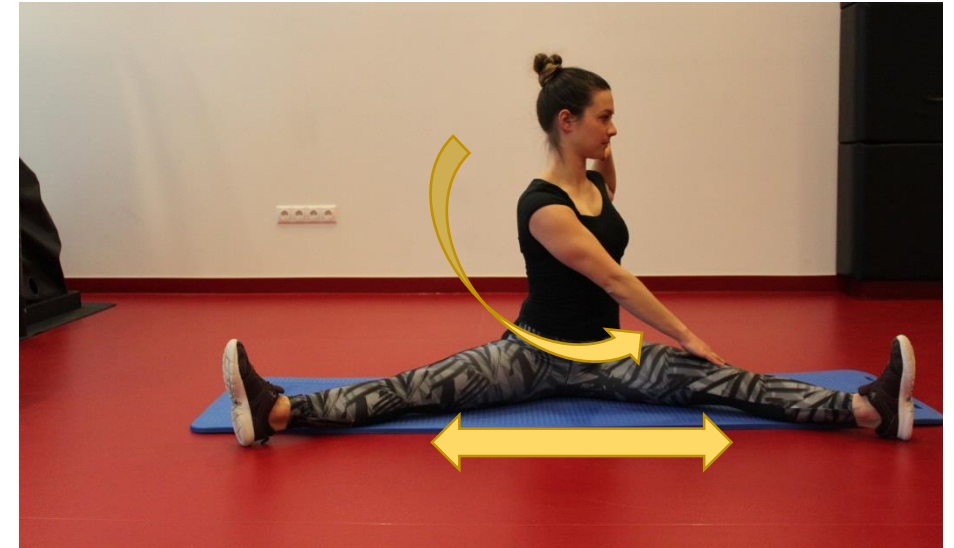


*Háton fekvésben a jobb lábunkat
hashoz húzzuk térdhajlatnál
megfogjuk.*

**Ütemesen nyújtjuk és hajlítjuk a
felhúzott térdünket.**

Hátsó izomlánc nyújtása

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk
- Térdeink nyújtva, bokák visszafeszítve legyenek
- Tekintetünk a kezünkön



Hátsó izomlánc nyújtása

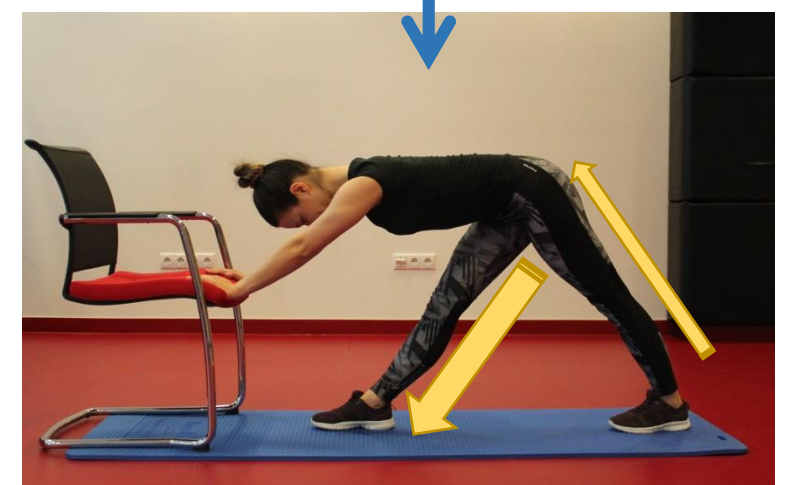
- Lábanként 10 ismétlés
- Dinamikusan, vagy lassan is lehet végezni.
- Hátunk maradjon egyenes



Fél térdelésből feltoljuk medencénket, mindkét térdünket nyújtjuk.
Az elől lévő combnál érezhetünk intenzív feszülést.

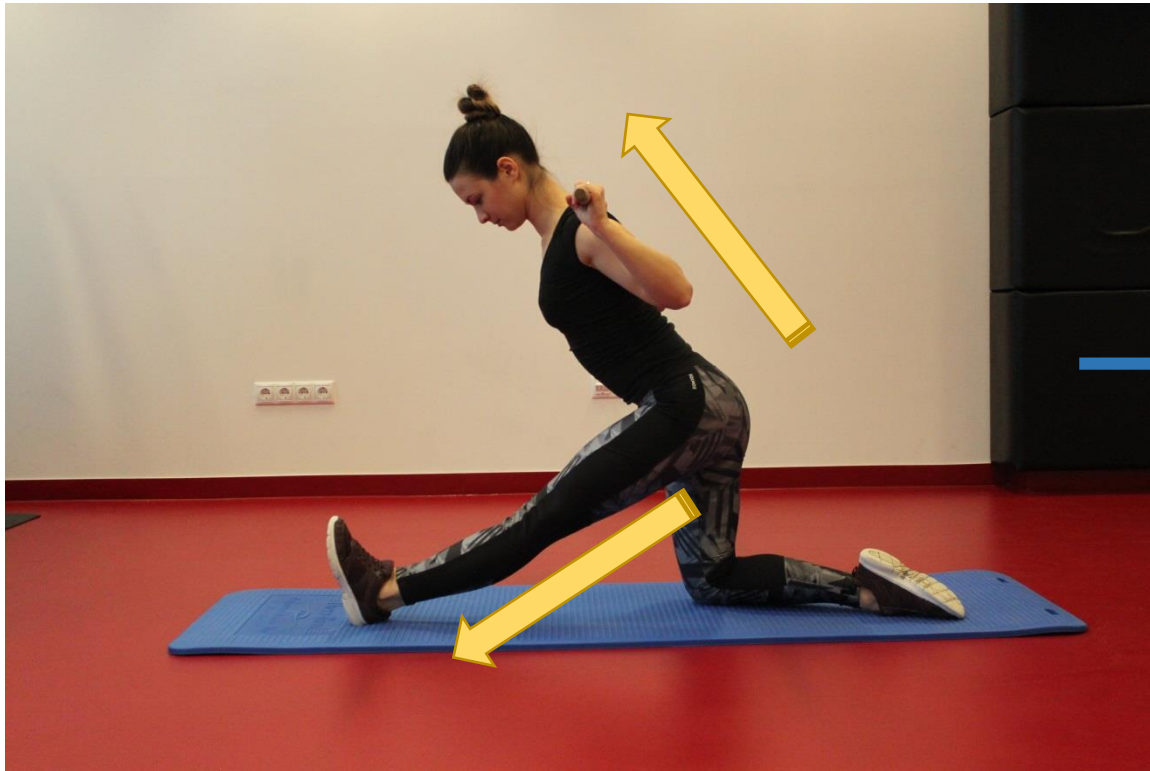


Könnyítve:
Széken támaszkodunk, majd innen nyújtjuk a térdünket.



Hátsó izomlánc nyújtása

- Lassan, sokáig megtartva végezzük
- Boka visszafeszít, térd végig nyújtva legyen

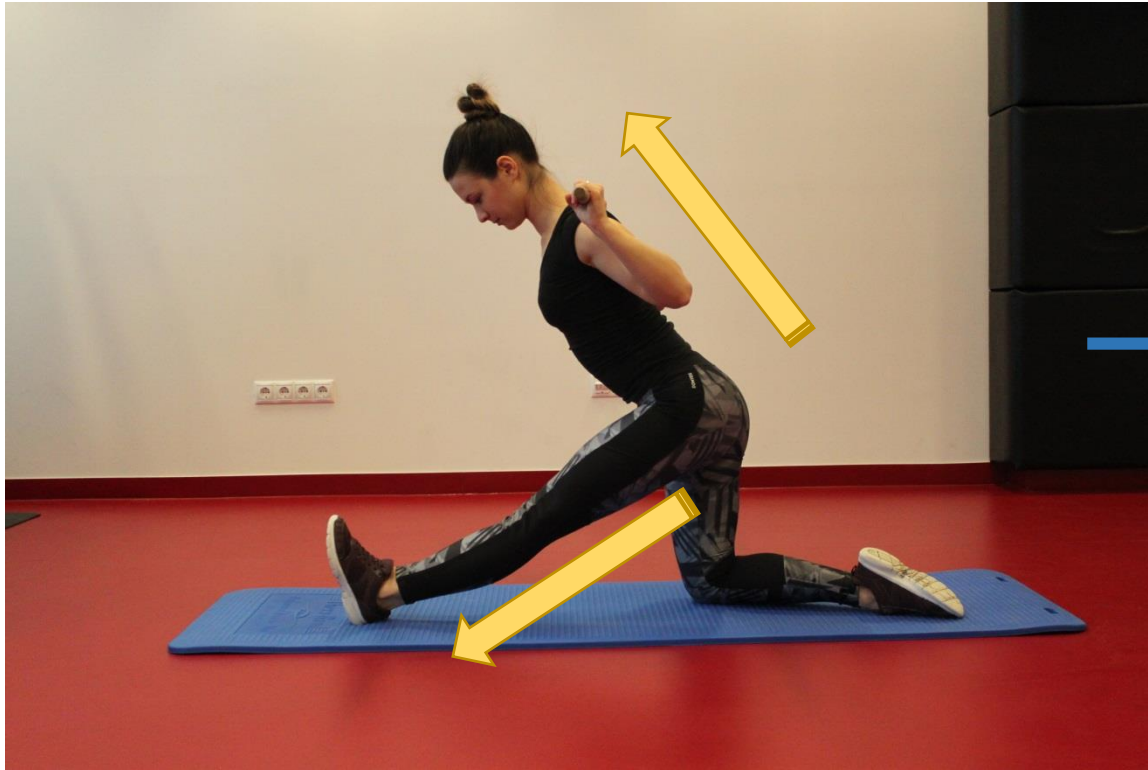


Fél térdelésben tarkóra tesz egy bot, bal láb előre nyújt, hátunk egyenes.

Egyenes törzssel előre döntünk.

Hátsó és első izomlánc nyújtása

- Lassan, sokáig megtartva végezzük



*Fél térdelésből egyenes törzssel
előre hajolunk.*

**Majd előre tol a csípő, elől lévő
láb hajlít, felemelt bottal enyhe
hátrahajlás.**

Első izomlánc nyújtása

- Lassan, sokáig megtartva végezzük



Fél térdelésből

**Ellentétes kézzel hátranyúlunk a
bal bokánkhoz, törzzsel is hátra
fordulunk.**

Hátsó izomlánc nyújtása

- Lassan végezzük
- Sokáig tartasuk

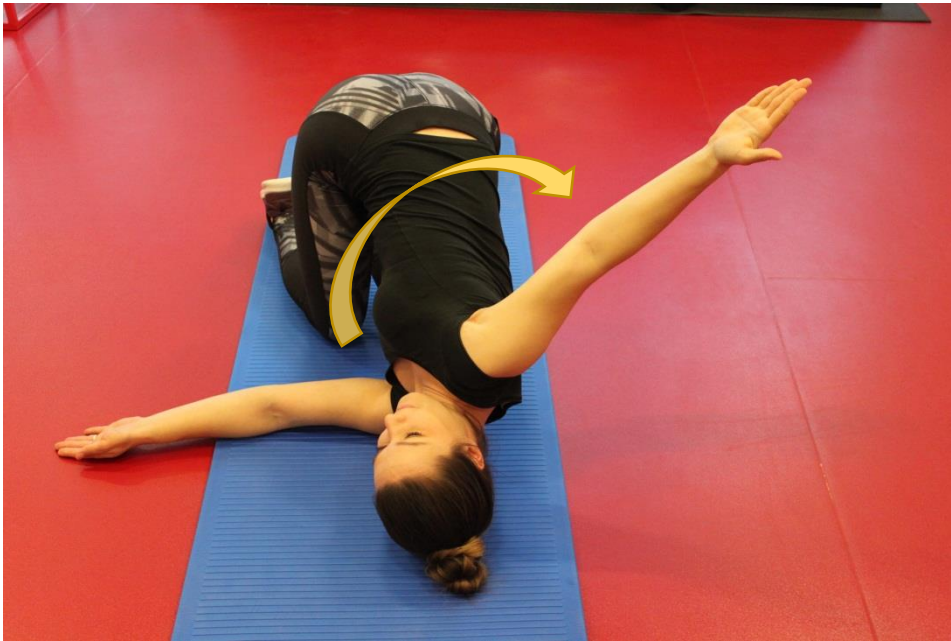


Fél térdelésben előre támasztjuk a botot, egyenes háttal előre döntünk.

Nyújtott láb felé fordulunk a bottal és törzssel is.

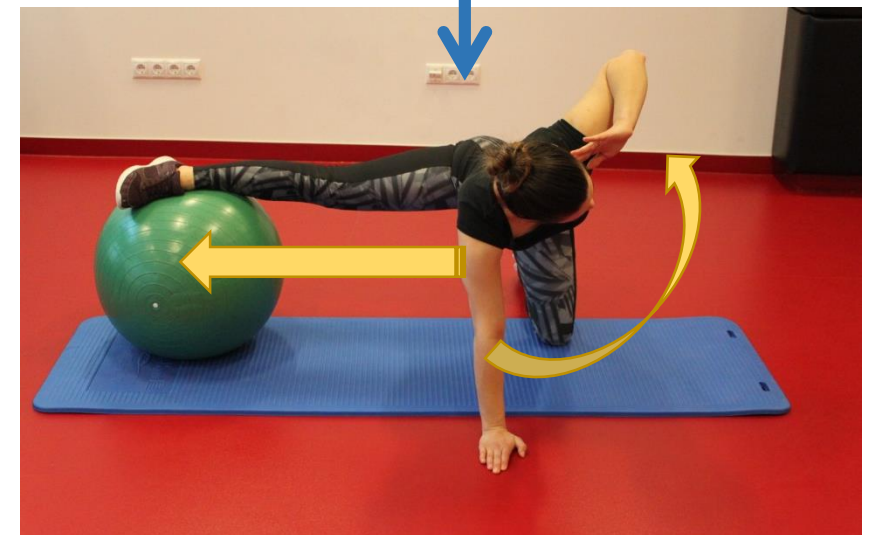
Kombinált törzs és alsó végtag nyújtás

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk



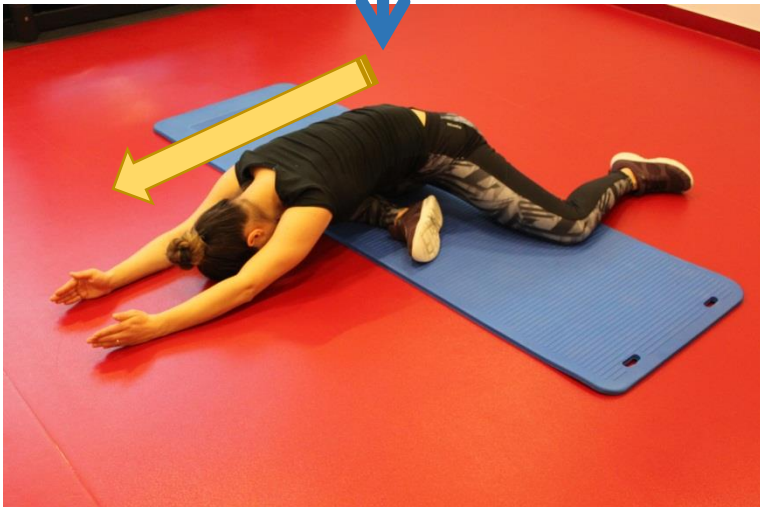
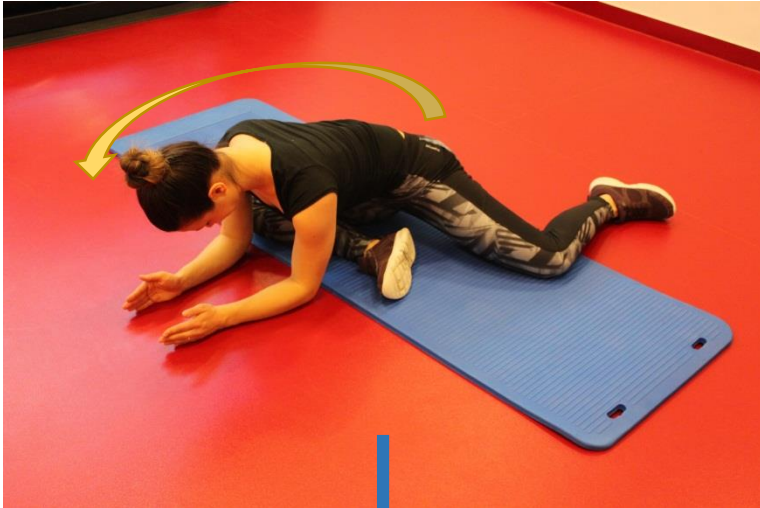
Négy-kéz-láb helyzetből
Bal vállunkat letesszük a földre, jobb kezünkkel pedig hátra fordulunk.

Négy-kéz-láb helyzetben
labdán a jobb láb.
A labdát oldalra toljunk, ilyenkor a comb belső része feszül. Majd a tarkóra húzott bal kézzel balra kifordulunk a vállunkkal együtt.



Kombinált törzs és alsó végtag nyújtás

- Lassan végezzük
- Sokáig tartasuk
- Az elől lévő farizom nyúlását érezhetjük

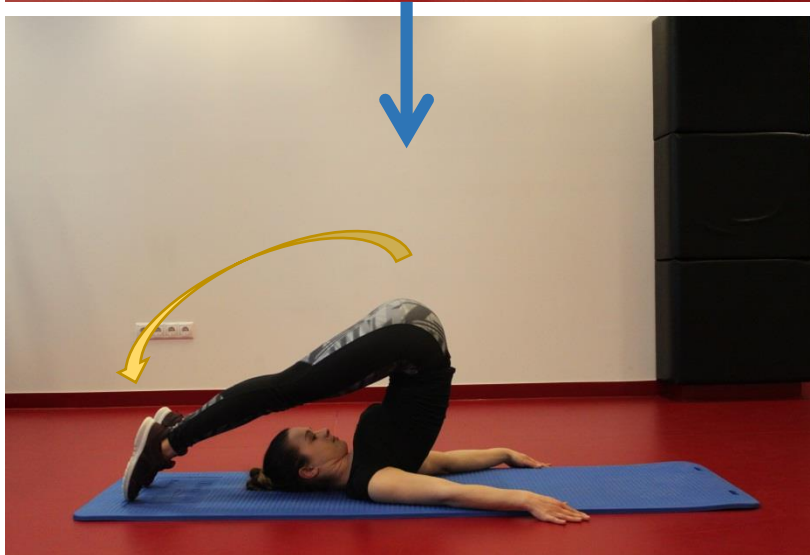


*Z ülésben vagyunk, előre
könyökölünk.
Lassan előre csúsztatjuk a
kezünket, ameddig tudjuk.*

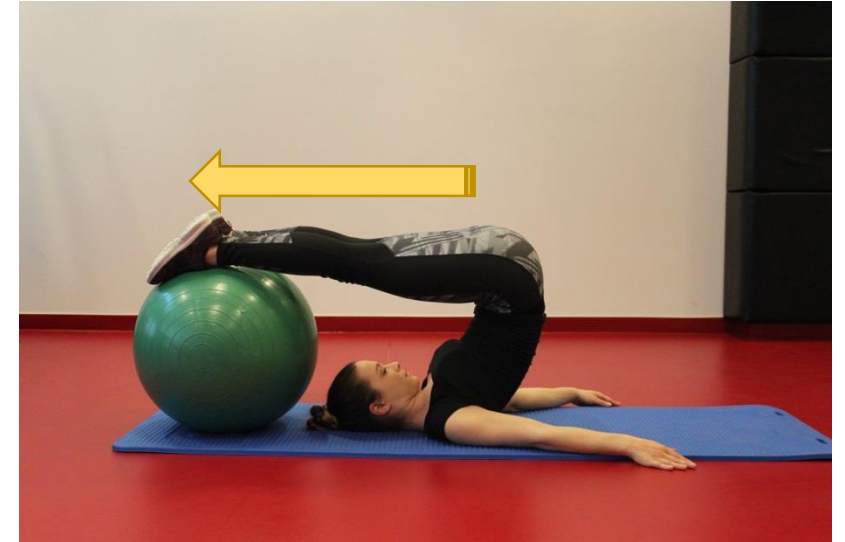


*Z ülésben vagyunk, előre
könyökölünk, jobb láb van elől.
**Jobb kezét tarkóra húzzuk,
kifordulunk vállunkkal.***

Kombinált törzs és alsó végtag nyújtás



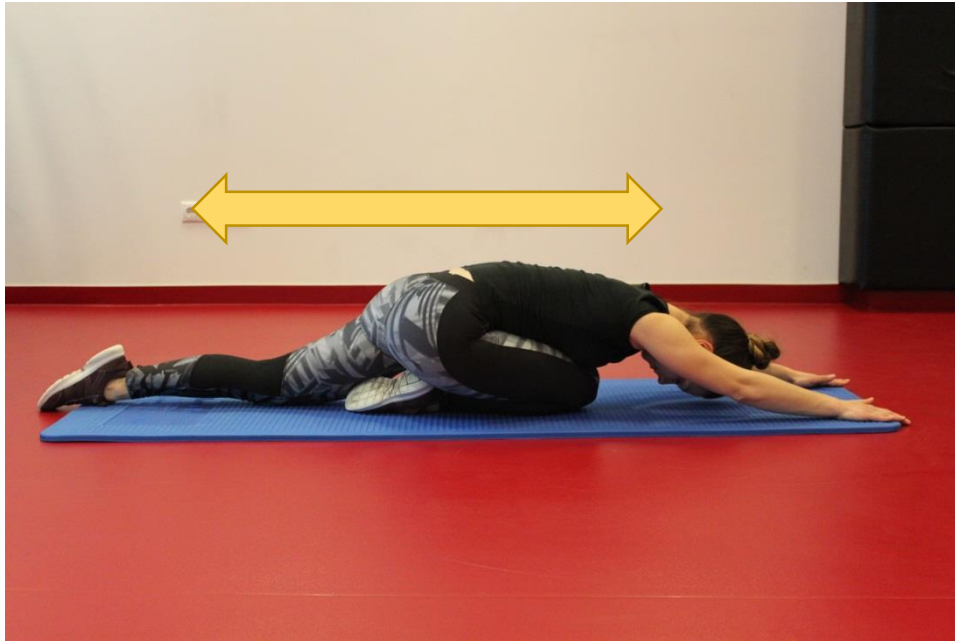
- Lassan végezzük
- Sokáig tartjuk
- Az elől lévő farizom nyúlását érezhetjük



*Gyertya állásba feltoljuk magunkat.
Lassan leengedjük a két lábunkat a
fejünk felé, ameddig tudjuk.
Könnyítésképpen fit ballra, vagy székre
is engedhetjük a lábat.*

Kombinált törzs és alsó végtag nyújtás

- Lassan végezzük
- Sokáig tartasuk

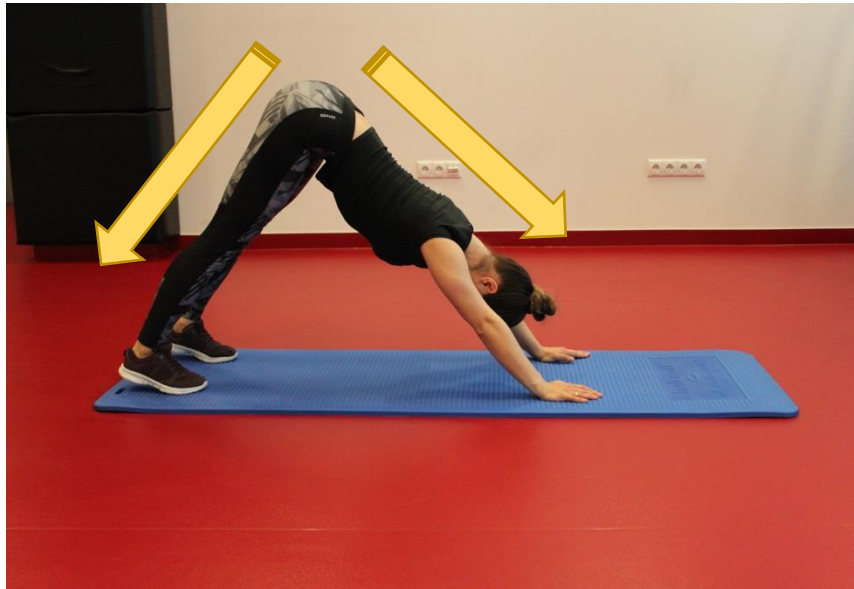


*Z ülésből a hátul lévő lában
kinyújtjuk, kezünkkel előre
nyújtózunk.*

**Nehezítés: Jobb lábat balra
átvisszük.**

Kombinált törzs és alsó végtag nyújtás

- Dinamikusan, vagy lassan is végezhetjük
- Hátunk végig egyenes maradjon



*Háromszög helyzetből
felváltva emeljük nyújtva a
lábát, sarkat lefelé toljuk.*

Kombinált törzs és alsó végtag nyújtás

- Lassan végezzük
- Sokáig tartsuk
- Az elől lévő farizom nyúlását érezhetjük



Fordított négy-kéz-láb helyzetből előre toljuk medencénket.

Előre- és hátrafordított kézzel is végezhetjük



Tornaprogram

- A nyújtást végezhetjük minden nap, akár 15-30 percet
- A feladatokat használhatjuk a fit ball-lal végzett tornaprogram bemelegítése és levezetéseként, beépíthető a nyak-vállövi tornába, a gerincmobilizáló gyakorlatsorba és a dinamikus edzésprogramba.
- Ha önálló feladatsorként végezzük, naponta legalább 10 feladatot válasszunk ki, minden testhelyzetből és minden izomcsoportot megdolgoztató gyakorlatból.

Maradj otthon! fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi Tanszék munkatársaival

Kedves mozogni vágyó Barátunk!

Figyelmébe ajánljuk további „karantréningjeinket” is:

- A „home-office” és a gerinc, ergonómiai tanácsok
- Gerincmobilizáció, funkcionális gyakorlatok
- A nyak-vállöv problémáinak prevenciós tornája
- Otthoni edzéstervezés, mozgásformák
- Összezárva egy labdával

KÖSZÖNJÜK, HOGY MA IS TETT EGÉSZSÉGÉÉRT!

Maradj otthon!
fitt!!!

„Karantréning” a Sportorvosi
Tanszék munkatársaival