

Lazítás, nyújtás, stretching

Néhány gondolat a hajlékonyság megőrzéséről, fejlesztéséről

Bevezetés

Bár nem a leghelyesebb kifejezés, de a lazítás szó használatos a test hajlékonyságának növelését célzó gyakorlatokra a magyar nyelvben, mint az angol stretching fordítása. A lazítás nagyon lényeges része a karaténak. A lazítás nélkül végzett erős megterhelések sérülést okozhatnak. A lazítással növelhető a mozgásterjedelem.

A mozgásterjedelem az ízület mozgáshatára, amit még sérülés nélkül elvisel. Például a két lábad mennyire tudod egymástól távolítani.

Minden ízületnek van aktív és passzív mozgáshatára.

Aktív mozgásterjedelem, amit izomerővel lassan sérülés nélkül még elérhetsz. Például hanyattfekszel és terpeszted a lábad amennyire csak tudod. Ez az aktív mozgásterjedelem határa.

Passzív mozgásterjedelem nagyobb, mint az aktív, de külső erő kell hozzá. Például hanyatt fekszel, terpeszted a lábad és két társad tovább húzza szét, amíg csak sérülés nélkül lehetséges. Ez a passzív mozgásterjedelem határa.

Mi történik lazításkor?

A lazítással meg tudod nyújtani az izmaidat. Ezzel szemben az inak és szalagok, amelyek az izmokat a csontokhoz rögzítik, merevebbek, rugalmatlanabbak az izmoknál. Ezért ezek a szálak elszakadhatnak, ha túlnyújtod őket (inszakadás, szalagszakadás).

Amikor lazítunk, az izmok hosszát növeljük lépésről-lépésre, kitágítjuk a mozgásterjedelmet és csökkentjük a sérülés veszélyét. A lazítás nemcsak csökkenti a sérülésveszélyt, hanem visszarendezi az izmokat és segít rendbehozni a sérült rostokat.

Hogyan lazítsunk?

Mielőtt lazítasz, mindig be kell melegítened! Amikor otthon lazítasz, kezd egy forró fürdő után, mert akkor a tested már bemelegedett. Egy laza árnyékküzdelem is ideális bemelegítés, kevés izzadásig csináld. Kerüld a rugásokat, a hirtelen mozdulatokat, a túlnyújtásokat, nehogy megsérülj!

Amikor a tested átmelegedett kezd a mozgásokat aktív terjedelemmel. Végezz térd, csípő, karkörzést, hajlítást előre-hátra, forgasd a csípőd,... Ismételd legalább tízszer és ne feledd, hogy ez még nem a lazítás, hanem csak bemelegítés. Ne erőltess fájdalomig! A csípőizülettel többet kell foglalkoznod a jodan rugások miatt.

Statikus lazítás

Mozgasd az ízületeket lassan amíg érzed, hogy az izom kissé megfeszül és állj meg ott. Ne mozdasd ide-oda! Tartsd 10 másodpercig, vagy tovább, azután feszítsd kicsit tovább. Ismételd 3-5-ször. Ha éles fájdalmat érzel, nefeszítsd tovább.

Proprioreceptív Neuromuscular Facilitation (PNF)

A PNF-et szélütött, bénult emberek hajlékonyságának növelésére fejlesztették. Gyorsabban növeli a hajlékonyságot, mint a statikus lazítás, ezért sportolók számára nagyon hasznos.

Végrehajtása: nyújtsd az izmot, amíg megfeszül és tartsd úgy 6-10 másodpercig. Utána nyomd a végtagot erővel a nyújtással szemben, majd lazítsd és nyútsd. Például: tedd az egyik lábad szemből a társad vállára és emeltesd, amíg megfeszülnek az izmok. Tartsd így 6-10 másodpercig, azután erőből nyomd a lábad lefelé, mintha a társadat a padlóba akarnád nyomni. Végül lazítsd el az izmaid és emeltesd a lábad magasabbra. Csak addig ismételd, amíg fájdalmat nem érzel.

Mikor lazítsunk?

Az ideális időpont edzés és egy forró fürdő után, lefekvés előtt. Természetesen minden edzés előtt is kell lazítanod.

Ajánlott módszerek:

Edzésnapon

1. Statikus lazítás edzés előtt
2. Edzés
3. PNF lazítás edzés után

Más napokon

1. Forró fürdő
2. Bemelegítés
3. Statikus lazítás
4. PNF lazítás

Figyelmeztetés

A lazítás időnként kényelmetlen, nincs kedved, de akkor is nyújtsd az izmokat a mozgáshatárig, azonban mindig vigyázz, hogy nehogyan túlnyújtsd az izmaidat, mert megsérülhetsz. A lazításnak mindig fájdalommentesnek kell lennie.