

# Magánvélemény a nyújtásról

2017

Mikor 45 évvel ezelőtt lementem futni a MAFC atlétikai pályájára, kiváló versenyzőket találtam ott: hárman közülük 13:45-ös ötezresek voltak, valamint többszörös mezei, 10.000m-es és 5.000m-es bajnokok. És velük együtt egyetemi hallgatók, akik különböző távokon ifjúsági és junior bajnökként jöttek fel Pestre és folytatták atlétikai felkészülésüket is. Én előtte 10 évet fociztam, így rögtön feltűnt, hogy itt nincs olyan, hogy közös gimnasztikával töltsünk el fél- vagy akár csak negyed órákat is, mint ahogy azt megszokhattam a labdarúgásban. Itt az edzés úgy zajlott, hogy lassú melegítéssel kezdtünk futni 4 km-t. Ezután rövid szünet következett, amiben egyesek, akik más edzőskultúrából jöttek, gimnasztikázhattak, ha akartak, de edzőnk - (ő volt az egyik többszörös hosszútávfutó bajnok), aki akkor még aktív versenyző is volt – ezt nem csinálta és tőlünk se igen várta el. Aztán következtek a bemelegítő 12-szer 100 méterek köztük 50 méter joggal. Ezek után kezdtünk bele a komoly résztávokba, ami többszöri maximális sebességű futást jelentett, összességében kb. 5 km-t. A végén még volt levezetés 2 - 4 km.

Az ilyen pályaedzések után másnap egyből indultunk neki a Sashegynek, amely táv kb.20km volt, kinek még annál is több. Ilyenkor természetesen szóba sem került a nyújtás, se előtte, se utána. Így telt el 10 év, amit a fent említett kemény edzések ellenére gyakorlatilag kihagyás nélkül, sérülésmentesen végig tudtunk csinálni..

Később aztán, amikor 15 év után újrakezdtém a versenyzést a Margitszigeti Atlétikai Centrumban, meglepődve tapasztaltam, hogy mennyire megváltozott a világ - sok profi versenyeken induló futótársam mellett sok „kocogó” kezdte azzal az edzéssel, hogy 20-30 percekig töltött nyújtással, mielőtt bármilyen futásba kezdett volna. Emellett az amatőr futóknak szóló „szaksajtó” is tele volt nyújtási tanácsokkal, milyen testtartásban hány percet töltsünk statikus pózban.

Nekem – de leginkább az izmaimnak - ez nagyon nem akaródzott, én mindig a sokat és gyorsan futó emberek közé tartoztam, ha nekiálltam egy kicsit gimnasztikázni az már a melegítés után volt, de inkább csak akkor, ha résztávokat akartam futni, vagy versenyrajt előtt voltam. A sok futás következtében merev végtagjaimnak nagy fájdalommal járt a magasra feltett lábra történő ráhajolgatás. Ezért ezt a nyújtás gyakorlatot messze kerültem, de a többieket is.

Azóta húsz év telt el, és eltekintve két achillesz sérüléstől, amit edzés utáni cipekedéstől kaptam, semmilyen sérülésem nem volt, pedig azóta is az edzések mellett évi kb. 50 versenyen veszek részt teljes erőbedobással, mellette pedig több tíz kilogrammos építőelemekkel cipelek lépcsőkön naponta. Viszont azok a régi társaim, akik minden futás előtt nyújtottak, ha még tudnak futni egyáltalán, rendszeresen megsérültek – leginkább a combjuk hátsó részén. Ketten közülük már egy-egy - nem sok sikerrel járó - operáción is túl vannak, de sokan krónikus fájásokra panaszkodnak combhajlítójukban nap mint nap. A napokban aztán olvastam egy cikket, amelyik a nyújtás veszélyeire hívja fel a figyelmet: Egy nemrég megjelent tanulmány szerint **„...bármennyire is hihetetlen, a legújabb kutatások azt bizonyítják, hogy a nyújtás többet árthat, mint amennyit használ, ugyanis:**

**1. A nyújtás nem enyhíti az izomlázat**

**2. A nyújtás rövidtávon gyengíti az izomerőnket**

**3.. A nyújtás nem hosszabbítja meg az izmokat.**

**Mindössze megváltoztatja az izomnyúlás fájdalom érzékelésének toleranciáját, vagyis**

**egy gyakorlott nyújtó nagyobb fegyelemmel képes elviselni az izomnyúlásból adódó fájdalmat, ezáltal könnyebben túlhúzza magát. Ezt bizonyítja az a tény, hogy a nyújtógyakorlatok dacára miért szenvednek el olyan sokan sérülést. A stretching ellenére ugyanis nem áll be változás sem az ízületekben, sem az izmokban.”**

Na ennyit erről!

Amit én még sok éves háttérrel ehhez hozzátennék az az, hogy: ha valaki mindenáron nyújtani akar, tegye azt dinamikusan, tehát a két lábfejre váltakozva előrehajolgatva lépegessen, egyik lábát hátul tartva váltott lábbal berugózva guggoljon, álló helyzetben előre-hátra lengesse hol egyik, hol másik lábát, stb. – tehát valójában gimnasztikázzon.

Ha izomlázunk van, vagy edzés közben meghúztuk valamelyik izmunkat, akkor nyújtás helyett inkább sétáljunk, vagy nagyon lassan fussunk.

Így mozoghatunk - ami fontos a fokozott vérkeringés, vagyis a gyorsabb gyógyulás miatt - anélkül, hogy tovább rontanánk a helyzetet.

## **A 3 leggyakoribb hiba, amit elkövetünk nyújtáskor**

[Consuela](#)

2018. április 16., hétfő

**Nagyon fontos, hogy edzés után lenyújtsunk. De nagyon nem mindegy, hogyan. Létezik néhány gyakori hiba, amely pont hogy sérülékenyebbé teszi az izmokat és az ízületeket. Vajon te is elköveted őket?**

Az erős, rugalmas és egészséges izmok felépítéséhez nélkülözhetetlen az edzéseket kiegészítő nyújtás, létezik ugyanakkor néhány gyakori hiba, amely pont hogy sérülékenyebbé teszi az izmokat és az ízületeket. A rossz technikával nyújtók izmai nem lesznek képesek kellőképp megnyúlni az edzés során, amely ízületi fájdalmakhoz, húzódásokhoz, és az izmok károsodásához vezethet. [Az Apartment Therapy szerint](#) néhány alapszabály fejben tartásával elkerülhető mindez.

### **1: Ne tartsd vissza a lélegzetedet**

Sokan szinte automatikusan visszatartják a lélegzetüket bizonyos nyújtások során. Az oxigén relatív hiánya ugyanakkor gyorsabban elfáradó és szükségtelenül megerőltetett izmokat eredményez, pedig a megfelelő nyújtás célja pont ennek az elkerülése lenne. A súlyzós edzéshez hasonlóan nyújtáskor is fontos tehát a mozdulatsor elején mélyen belélegezni, és a legnagyobb erőfeszítés pillanatában kifújni a levegőt, elég oxigént biztosítva így az izmoknak a nyújtás során.

### **2: Ne ficáncolj**

Az apró kis mozdulatokkal, „ficánkolva” nyújtás az izmok összehúzódásához és sérülésekhez vezethet az amerikai ortopéd sebészek szerint. A korábban is csak sportolóknak ajánlott, apró, hirtelen mozdulatok egyértelműen kerülendőek tehát a nyújtás során. Az ide-oda rángatózás helyett – bármilyen kicsi mozdulatokról van szó – a szép lassú, folyamatos mozdulatokat javasolják a szakértők. Egy-egy pozíciót nagyjából 30 másodpercig érdemes tartani.

### **3: Az ellentmondásos edzés előtti nyújtás**

A statikus nyújtásokkal kapcsolatban több kutatás is arra a következtetésre jutott, hogy egy rövid időre megnövelik a sérülések kockázatát, és a teljesítményünkre is rossz hatással vannak. [A legújabb kutatások szerint](#) ugyanakkor csupán az egy percnél tovább tartó nyújtások esetében és a további bemelegítés hiányában veszélyes az edzés előtti nyújtás. A bemelegítést megelőző, maximum 30 másodpercig kitartott rövid nyújtások eszerint jelentősen csökkentik az izomhúzódások és a szakadások esélyét.

## **Miért nem tudom megérinteni a lábujjam?**

[CAARDI](#)

2018. május 11., péntek

### **Tényleg jó tesztje a lábujjfogdosás a hajlékonyságnak? Tulajdonképpen igen, de számos más tényező is közrejátszhat abban, sikeres lesz-e a mutatvány.**

A combhajlító izom nyúlékonysága mellett a csípő ízületeinek és az ágyéki gerinc hajlékonyságának is nagy a szerepe ebben, a felsőtest, a karok és a lábak hosszáról nem is beszélve. [A Popular Science szerint](#) ezek közül tulajdonképpen csak az izmok lazításán dolgozhatunk, a többin nem nagyon változtathatunk.

### **Van rajtad zokni?**

A reggelente még [a zoknik felhúzását is komoly feladattá változtató](#) rugalmatlanság egyetlen befolyásolható komponense tehát a csípő megfeszítéséért és a térd behajlításáért felelős, három izomból álló izomcsoport. A villanypóznákon járó, és a lábujjukat örök magányra kárhoztatók háton fekvé, a lábuk felemelésével is letesztelhetik egyébként a nyúlékonyságukat, eltávolítva így az egyenletből a velük született fizikai adottságaik jelentette akadályokat. Az ízületek flexibilitását persze egy goniométer, azaz egy szögmérő segítségével is leellenőrizhetjük.

### **Fölösleges percekig nyújtani**

Amennyiben legalább hat másodpercig tart valaki egy nyújtás során felvett pozíciót, az izomrostokon elhelyezkedő idegsejtek lazítanak az izmokon, így lehetővé teszik a további nyújtást. Az [ideális nyújtáshossz](#) egyébként nagyjából 30 másodperc, a fiziológus Dr. Jeffrey

Jenkins szerint ugyanis az egy percen át kitartott pozíciók már nem növelik a nyúlékonyságot. Elég ráadásul csak naponta egyszer nyújtani, a háromszor megismételt gyakorlatoknak nincs ennél nagyobb hatása.

## **Mire jó?**

Az izmok vérellátását javító, és a [sérülések elkerülését](#) szolgáló nyújtások általában hasznosak egyébként a sportolók számára, a nyúlékonyabb lábak ugyanakkor nem mindig szolgálják az atléták javát: **futók esetében a túlzott lazaság csökkenti például az izomerőt és a mozgás hatékonyságát** – mondta el Jenkins.