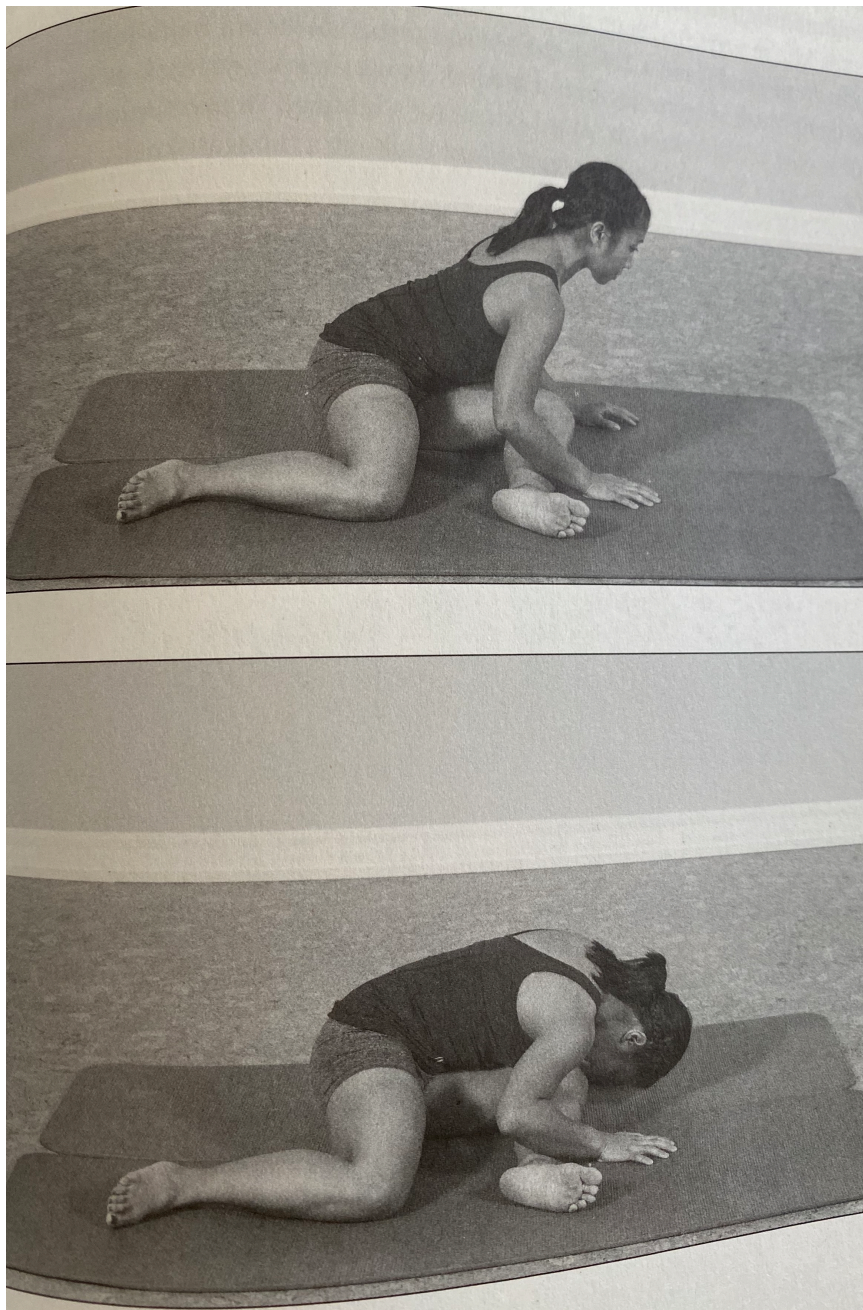




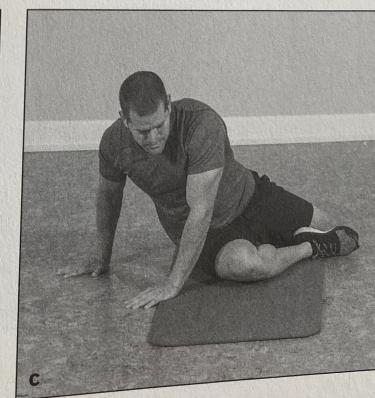
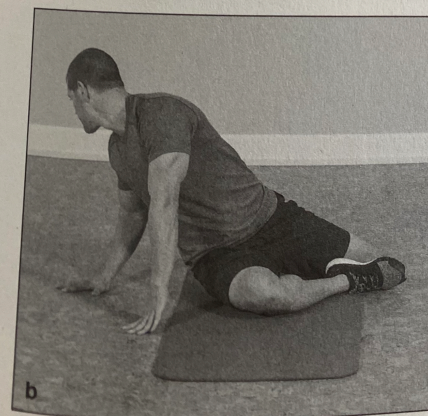
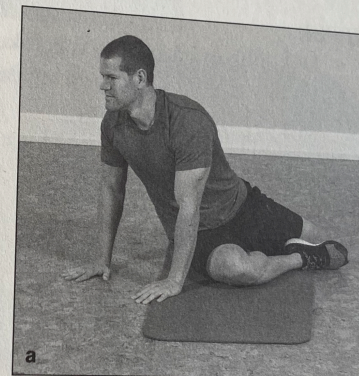
A négyszögű ágyékizom nyújtása a mély elülső hálóhoz és az oldalsó hálókhoz

INSTRUKCIÓK

1. A farizomnyújtás pozícióból sétálj a kezeiddel hátrafelé, amíg enyhé nyújtást nem érzel a hátadban, a csípődben vagy a lábaiddban (lásd a 6.4a képet)!
2. Tartsd a kezedet mozdulatlanul, dőlj az elől lévő lábaddal azonos oldalon lévő kezed irányába, és lélegezz be (lásd a 6.4b képet)!
3. Lélegezz ki, miközben a hátul lévő lábaddal azonos oldalon lévő kezed irányába dőlsz, és kissé hajlítsd be a könyököd (lásd a 6.4c képet)!
4. Ismételd meg!

TIPP

- Minden egyes ismétlésnél sétálj egy kicsit messzebb a kezeiddel a nyújtás fokozásához!



Farizomnyújtás az erő-, az oldalsó és a hátsó hálókhoz

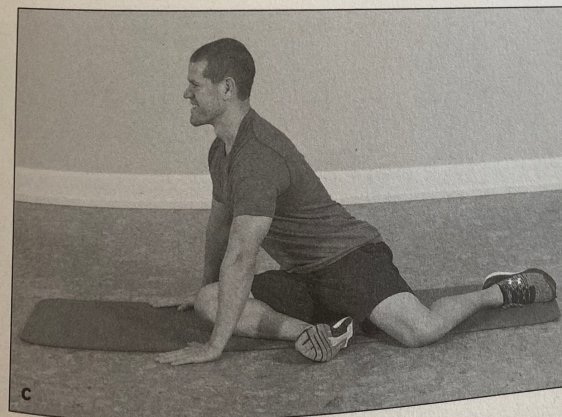
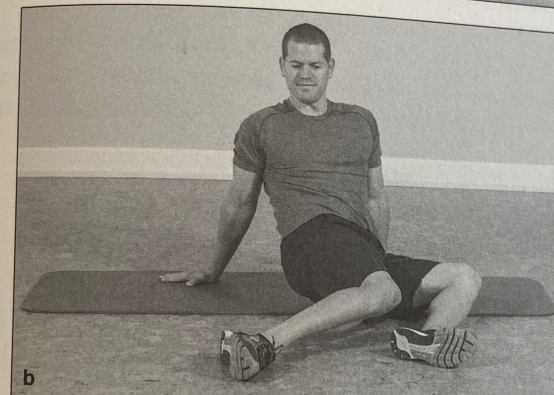
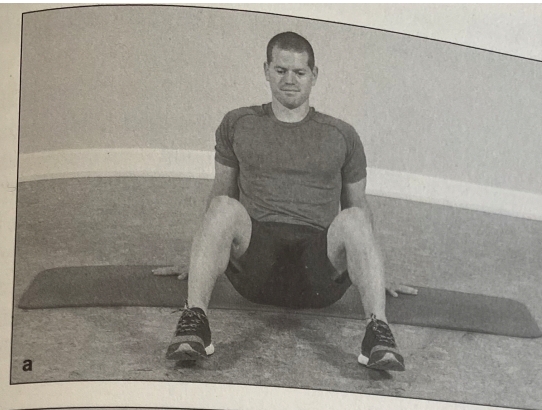
INSTRUKCIÓK

1. Ülj a földre, hajlítsd be mindkét térded, a lábfejeidet pedig tedd a talajra csípőtávolságnál nagyobb terpeszben (lásd a 6.3a képet)!
2. A kezeiddel támaszd meg magad a hátad mögött!
3. Melegítsd be a csípődet a térded balra-jobbra forgatásával úgy, hogy a mozgás a csípődből származzon, ne pedig a térdedből (lásd a 6.3b képet)!
4. Tedd az egyik lábadat magad elé, a másikat pedig magad mögé, és ha tudod, akkor addig vidd befelé az elől lévő lábad lábfejét, amíg meg nem érinti a hátul lévő lábad térdét (lásd a 6.3c képet)! Úgy oszd el a testsúlyodat, hogy inkább az elől lévő lábad farizmára támaszkodj! Korrigálj rajta úgy, hogy kényelmes legyen! Tedd a kezeidet fekvőtámasz pozícióba magad előtt, a karjaid legyenek kinyújtva!
5. Belégzés közben nyújtsd meg a gerincedet a fejed búbja irányába; utána lélegezz ki, és mozogj lefelé és előre a térded fölött, miközben fenntartod a megnyújtott gerincpozíciót (lásd a 6.3d képet)!
6. Gördülj végig a gerinced mentén (lásd a 6.3 e-f képeket) vissza a megnyújtott kiinduló helyzetbe (lásd a 6.3a képet)!
7. Ismételd meg úgy, hogy a törzsedet különféle szögekben viszed előre a térded bal, illetve jobb oldalához, ezáltal eltérő farizomrostokat célozva meg!

Térj át a következő, a négyszögű ágyékizmot célzó nyújtásra! Ne ismételd még meg ezt a nyújtást a másik oldalon!

TIPPEK

- Lélegezz és hullámozz be és ki a nyújtásba, amíg meg nem érzed a szöveteid fellazulását!
- Engedd a tested közelebb a talajhoz, és mozogj balra-jobbra!



Csípő–gerinc–váll nyújtás

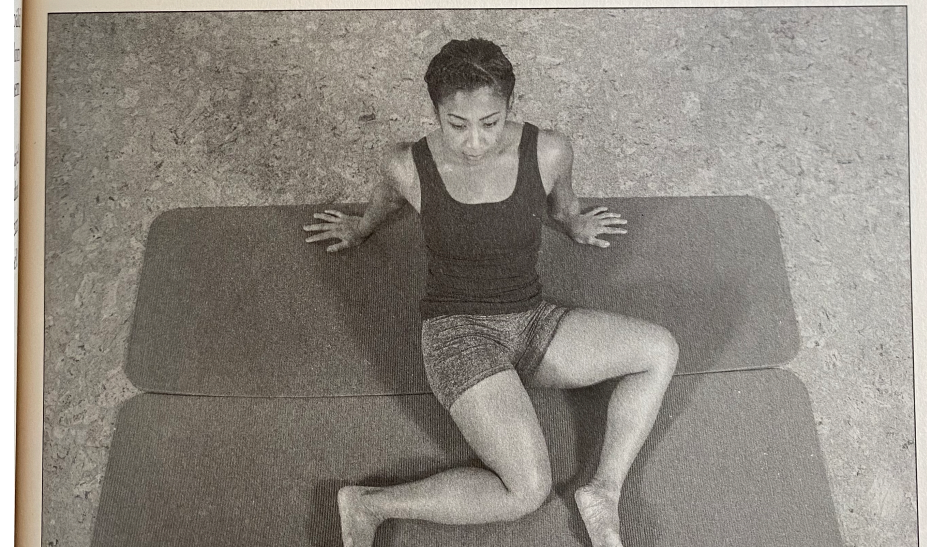
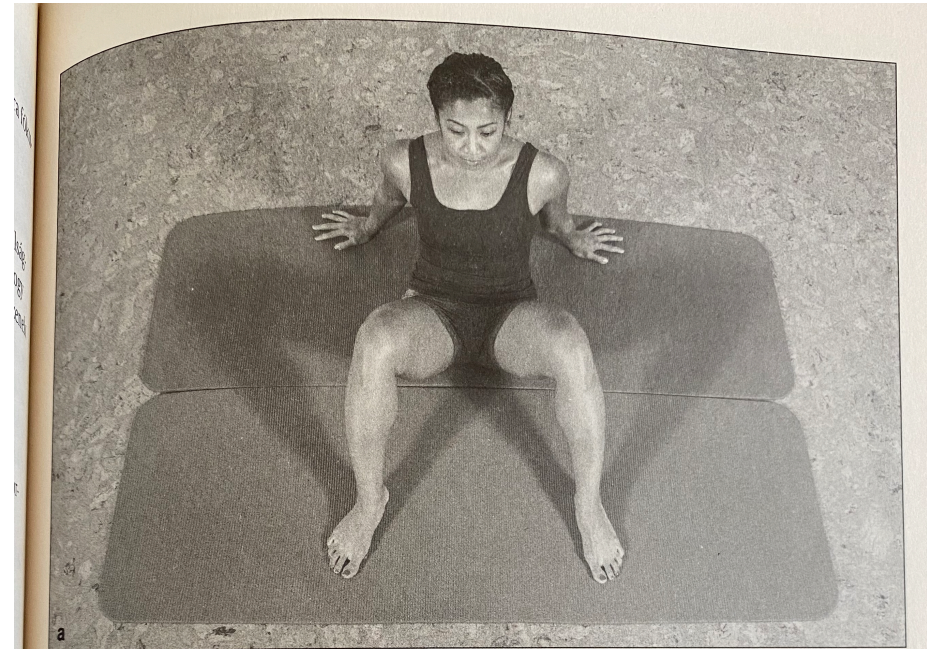
Ez a nyújtás bemelegíti a csípőízület ízületi folyadékát, és a csípő rotációjára fókuszál. Ezt az összes többi, talajon végzett csípőnyújtás előtt végezd el.

INSTRUKCIÓK

1. A talajon ülve hajlítsd be a térdedet, a lábfejeid legyenek csípőtávolságnál kissé nagyobb terpeszben! Tedd a karjaidat magad mögé úgy, hogy a tenyereid a talajon legyenek, az ujjaid pedig a testedtől elfelé nézzenek (lásd a 7.1a képet)!
2. Lélegezz ki, döntsd hátra a törzsedet, és lassan fordítsd a térdedet az egyik oldalra (lásd a 7.1b képet)!
3. Lélegezz be és térj vissza középre!
4. Lélegezz ki és ismételd meg a gyakorlatot, de most a másik oldalra fordítva a térdedet!
5. Folytasd tovább, egyik oldalról a másikra fordítva a térdedet!

TÁGÍTSD KI A HÁLÓT

- Feküdj hanyatt, a karjaid legyenek oldalra kinyújtva, és ismételd meg a csípő- és lábmozgásokat! Figyeld meg, mennyire csökken a ROM-od. Próbáld a térdedet a talajra nyomni a csípőd segítségével erőfeszítés vagy fájdalom nélkül (lásd a 7.1c képet)! Addig ismételd, amíg további javulást már nem tudsz elérni!
- Feküdj hanyatt, fordítsd a térdedet az egyik oldalra, és tartsd is ott őket. Majd a talajon történő söpréssel vidd a térdek irányával ellentétes oldali karodat felfelé, a másik karodat pedig lefelé (lásd a 7.1d képet), vagy kísérletezz más karmozgásokkal! Próbáld követni a kezedet a szemeddel és a fejeddel! Ismételd meg a gyakorlatot a másik oldalon is!



Csípőhajlító–törzs–váll nyújtás

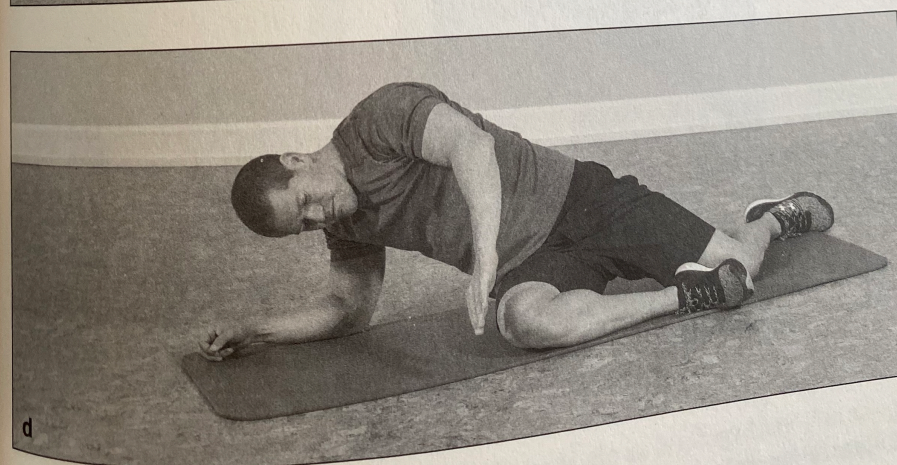
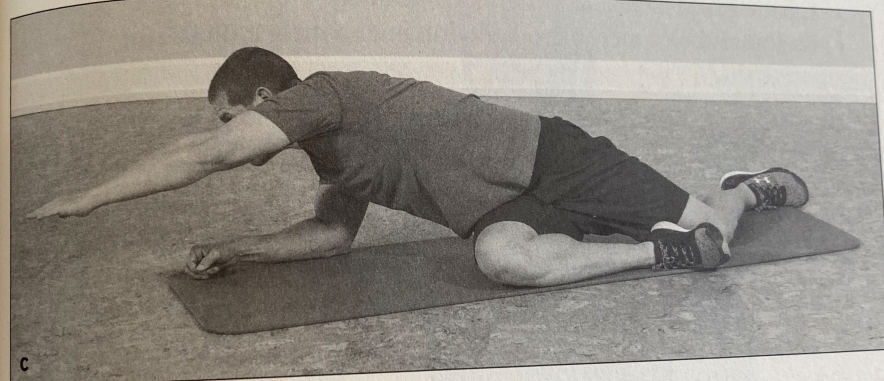
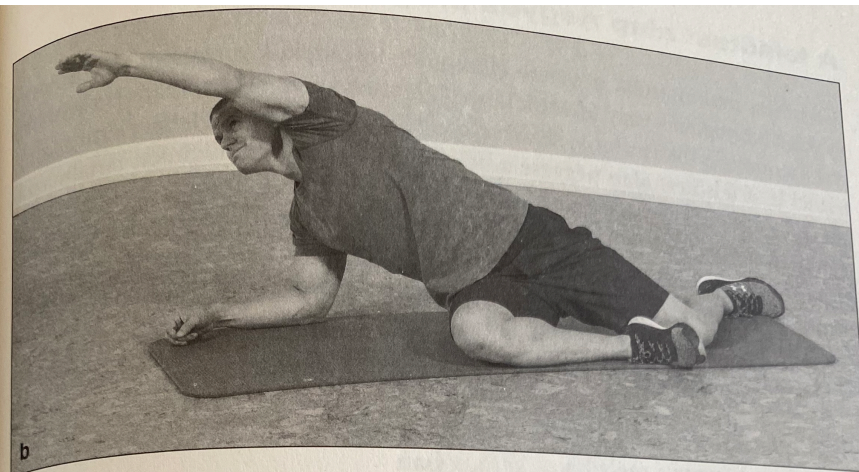
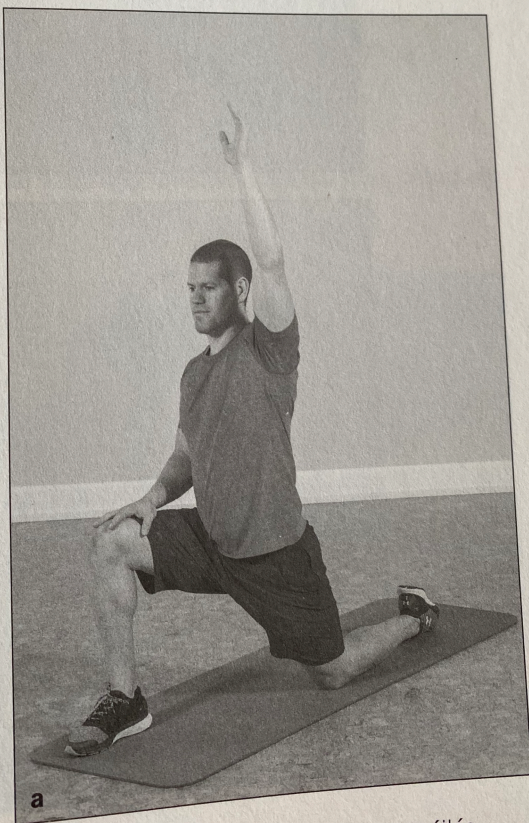
Mivel ezt a nyújtást térdelésben hajtjuk végre, ehhez a törzs aktívabb motoros kontrolljára és stabilizációjára és a törzs felső és alsó részének párhuzamos mobilitációjára van szükség. Ha fájdalmat érzel a térded elülső részében, akkor tegyél alá egy szivacsot vagy ruhadarabot, hogy enyhítsd a nyomást és megelőzd a fájdalmat! Hagyd ki ezt a nyújtást, ha fájdalmat érzel közben!

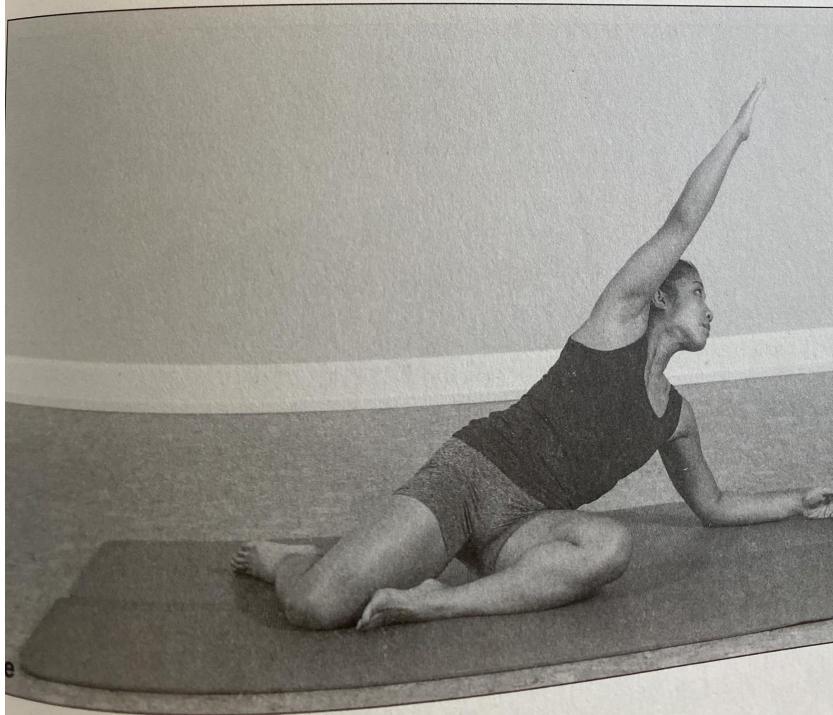
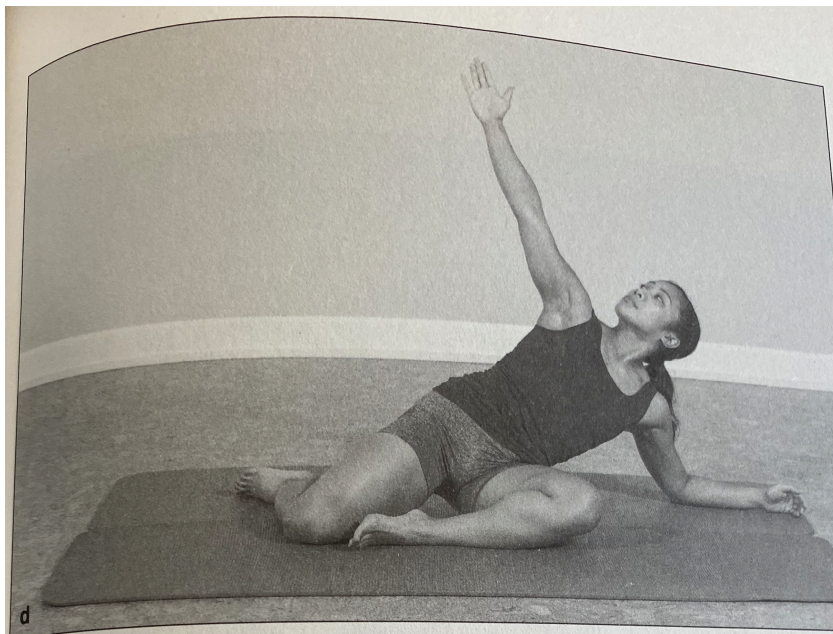
INSTRUKCIÓK

1. Vegyél fel féltérdelő helyzetet, ahol az egyik lábad előtted van, a lábfejed pedig teljesen a talajon nyugszik! Emeld az egyik karod a fejed fölé, és törj ki az elől lévő lábad irányába. Nyomd előre mindkét oldali csípődet, és tartsd kitolva a mellkasodat, amíg meg nem érzed a nyújtást a hátsó oldali csípőd elülső részében és az egyik vagy mindkét oldali ágyékodban (lásd a 7.2a képet)!
2. Finoman mozgasd a nyújtás alatt lévő csípővel ellentétes oldali, fejed fölé emelt karodat úgy, hogy fokozd a nyújtást a törzsben, a vállban és a karban (lásd a 7.2b képet)!
3. Gyere ki a kitörésből a karod leengedésével és a gerincet enyhe ellazításával, miközben egy kisebb nyújtóhullámmal visszatérsz a kiinduló helyzetbe! Egyenes gerinccel fejezd be a gyakorlatot!

TÁGÍTSD KI A HÁLÓT!

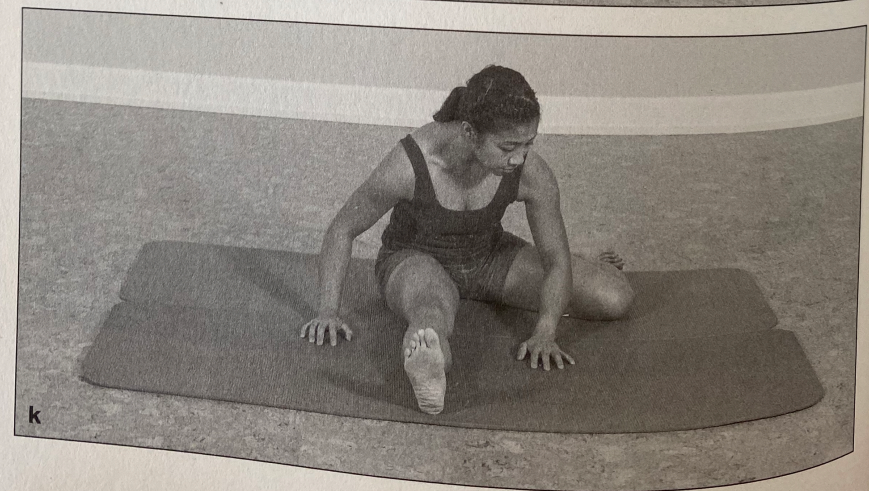
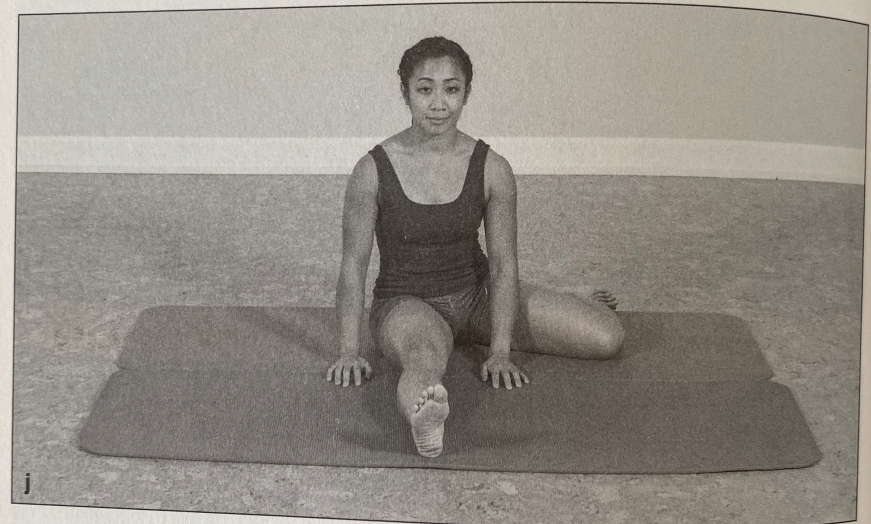
Írj le nagyobb köröket a csípőddel és a törzseddal, és nagyobb mozgásokat a karjaiddal (lásd a 7.2c képet)!





TÁGÍTSD KI A HÁLÓT!

Nyújtsd ki az elől lévő térdedet, amíg enyhe nyújtást nem érzel a térded mögött vagy a combhajlítóidban (a térdnek nem kell teljesen kinyújtva lennie) (lásd a 7.6j képet)! Belégzés közben nyújtsd meg a gerincedet, majd lágyan ess kissé előre, amíg enyhe nyújtást nem érzel (lásd a 7.6k képet)! Hullámozz finoman balra-jobbra, amíg enyhe nyújtást nem érzel (lásd a 7.6k képet)! Hullámozz finoman balra-jobbra. Progresszióként nyújtsd ki egyre jobban a térded, amíg még kényelmes, és ismételd meg az előbbieket szükség szerint, majd iktasd be a lábfejed óvatos flexióját a lábnyújtó sorozatok után! További progressziót jelent ezeknek a mozgásoknak a kombinálása.



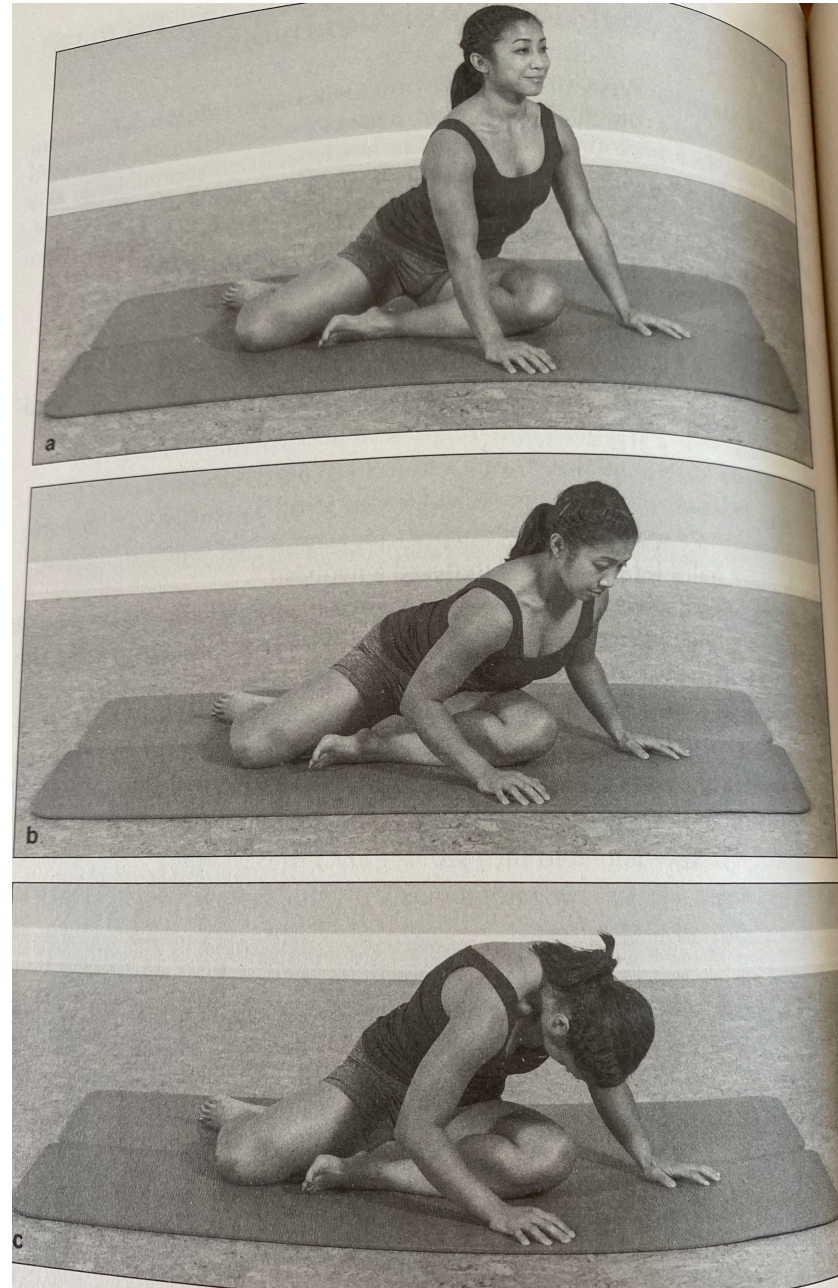
Csípőhorgaszizom-nyújtás a mély elülső hálózhoz

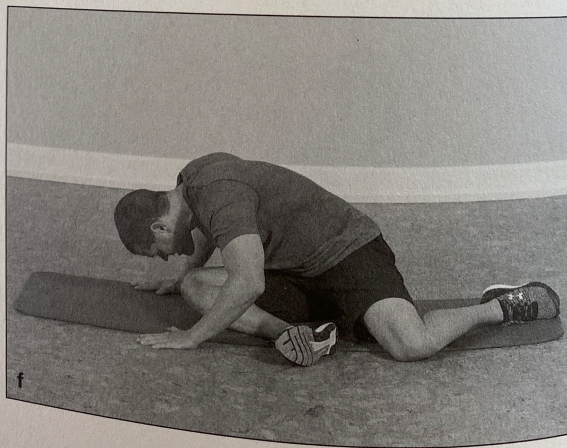
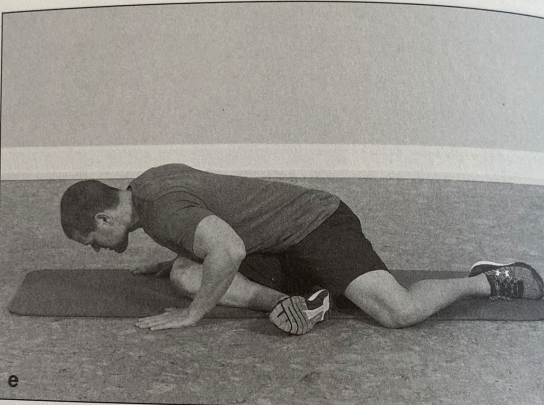
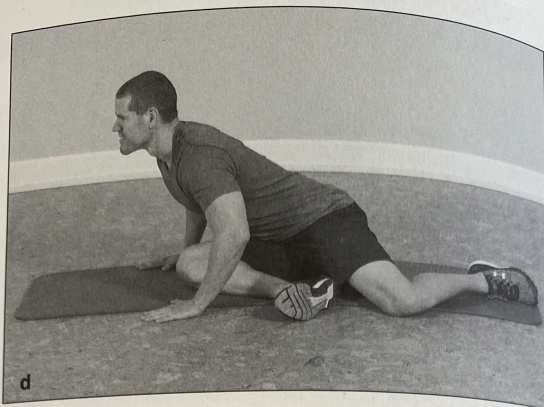
INSTRUKCIÓK

1. A négyszögű ágyékizom nyújtásának záró pozíciójából kiindulva tedd a hátul lévő alkarodat a talajra, és keress egy stabil pozíciót, amelyben képes vagy a teljes súlyoddal azon a karodon egyensúlyozni. Csúsztasd az alkarod hátrafelé, ahogy a hátad elkezd ívelni, és állj meg, amikor egy enyhe nyújtást tapasztalsz! Lélegezz be, és dőlj előre mindkét kezedre (lásd a 6.5a képet)!
2. Lélegezz ki, miközben íveled a hátad és felnézel a mennyezetre (lásd a 6.5b képet)!
3. Ismételd meg!

TIPPEK

- Dőlj jobban hátra a nyújtás fokozásához!
- Fordítsd a mellkasod a mennyezet helyett a talaj irányába, így eltérő szögekben tudsz nyújtani!
- A nyújtást a hátad ívelésével, ne pedig csavarásával találod meg!





A széles hátizom nyújtása a hátsó erő- és karhálózóhoz

INSTRUKCIÓK

1. Az előző csípőhajlító-nyújtás záró pozíciójából kiindulva lélegezz be, és nyújtsd a karod a fejed fölé (lásd a 6.6a képet)!
2. Nyúlj előre úgy, mintha a karod a csípőd meghosszabbítása lenne. Ez úgy fest, mintha úsznál a levegőben (lásd a 6.6b képet).
3. Lélegezz ki, miközben a mellkasodat a talaj irányába fordítod, a karodat pedig előrenyújtva tartod (lásd a 6.6c képet)!
4. Körözz a karoddal lefelé, majd vissza a fejed fölé (lásd a 6.6d képet)!
5. Ismételd meg!

TIPPEK

- Tartsd kinyújtva a karod a nyújtás során a maximális hatás érdekében!
- Próbáld minden egyes ismétléskor egyre merőlegesebbé tenni a mellkasodat a talajjal!

