

A STRETCHING, MINT A PREVENCIÓ EGYIK ESZKÖZE, KÜLÖNBÖZŐ NYÚJTÁSI MÓDSZEREK

Ha egyoldalúan csak az állóképesség fejlesztésével, a teljesítmény fokozásával vagyunk elfoglalva, és megfeledekezünk a nyújtásról, akkor egy idő után beszűkülnek az ízületeink mozgástartományai. Futás közben a futó a mozgás szervrendszerét nem átlagos, hétköznapi teljesítményre sarkallja, hanem lehetőség szerint próbálja teljesítményét maximalizálni. Ehhez pedig sokkal rugalmasabb és a sérüléseknek ellenállóbb izomzatra van szükség. Egy esetlegesen megrövidült izom nem biztos, hogy a hétköznapi élet tevékenységeiben akadályoz minket. Gondoljunk csak egy megrövidült csípő hajlító izomra, amivel porszívózni lehet, de a futásnál óriási hátrányt jelenthet.

A futók gyakran esnek abba a hibába, hogy az edzések megkezdése előtt kihagyják a bemelegítést, edzés végén pedig a levezetést és a nyújtást.

A bemelegítés kihagyására sok-sok indokot hallhatunk, mint például „sajnos nem érek rá, kevés időm van”, „majd a végén nyújtok” vagy „majd bemelegszem futás közben”. A napi táv teljesítését követően pedig előfordulhat, hogy sietnünk kell, vagy túlzottan fáradtak vagyunk ahhoz, hogy plusz energiát szánjunk a nyújtásra és levezetésre, így ezek gyakran a tréningek végeztével is elmaradnak. Pedig a bemelegítés és a levezetés ugyanúgy az edzőmunka része lenne, mint például a résztávozás.

Életkorunk előrehaladtával bizonyos izmaink megrövidülnek, míg más ellentétes izmaink megnyúlnak. Mozgásaink során az izom állandó igénybevételnek van kitéve, ezért fontos annak rugalmasságát fenntartani, illetve fejleszteni. Az izmok rugalmassága nagymértékben befolyásolja mozgásunk minőségét és teljesítményét.

Az izom és a hozzá tartozó kötőszöveti struktúrák tartalmazzák a legtöbb elasztikus elemet. Az inak és a szalagok rendkívül erősek, de nem rugalmasak. Ha az ízületet áthidaló izmok feszesek, akkor az ízületi mozgáskiterjedés mértéke csökken, és ez a mozgástartomány korlátozottságát eredményezi.

Az izomrövidülés okai lehetnek például a helytelen testtartás, a hibás terhelések, a rosszul koordinált mozdulatok, és a bemelegítés nélkül végzett sportmozgások is.

Ha az izom megrövidül, akkor görcsössé és merevvé válik. A kötött, feszes, és megrövidült izomzat sérülékeny, nem képes hatékonyan „dolgozni”, vagyis csökken a mechanikai hatékonysága.

Jól ismert például a comb elülső részén elhelyezkedő nagy tömegű izom, a négyfejű combizom, és „párja”, a hátul elhelyezkedő combhajlító izmok. Ha az antagonista izom merev, akkor nem tud ellazulni, és a dolgozó izmoknak az ellenállás leküzdése mellett az ellenható izom ellenállásával is meg kell küzdenie. Ez a mozgás akadályozásán túl nagy energiapazarlással jár.

A megnyújtott (nyugalmi hosszán lévő) izom, a nagy mozgásterjedelemmel rendelkező izomzat nagyobb erő kifejtésre képes.

Ezeket az ismereteket figyelembe véve a legjobb módszer arra, hogy izmaink rugalmasságát növeljük a stretching. A **stretching** egy speciális nyújtó eljárás mely során a megrövidült szöveteket megnyújtjuk és az ízületi mozgásterjedelmet növeljük.

A stretchinget a szakmai irodalomban mindig a statikus aktív nyújtó technikák közé sorolják. Azonban az edzésmélet többféle módszert különböztet meg. Az egyik a dinamikusan végzett technikák, a másik pedig a statikusan végzett aktív és passzív stretching technikák.

Dinamikusan végzett nyújtási technikák alatt a dinamikus stretchinget és a ballisztikus stretchinget értjük. A **dinamikus stretching** lendületes mozgásokat használ, de ez nem rugózást jelent. Gyakorlatai az ízületek általános mozgáshatárán belül végig kontroll alatt

történnék. A mozgástartomány és a lendítés intenzitása fokozatosan nő a végrehajtás során. A megnyújtott izmok a nyújtóerő megszűnése után visszaállnak eredeti hosszukra.

A **ballisztikus** - vagy más néven - **rugózó nyújtás** közben apró, ismételt rántásokkal agresszívan forszírozzuk a normál ízületi mozgás határokat. Ezért ez a nyújtás semmiképp nem ajánlott! A sérülésveszélyen túl nem is hatékony, hiszen minden rántás-rugózás kivált egy összehúzó reflexet, mely gátolja a mozgástartomány fokozását.

A **statikusan végzett technikák** esetén a nyújtott pozíciót bizonyos ideig megtartjuk. Az izmok a nyújtóerő megszűnése után is megnyújtott állapotban maradnak. Statikus nyújtásnál lassan és fokozatosan növeljük a nyújtás mértékét, így kisebb a sérülésveszély. Ezek a nyújtó gyakorlatok nem csak az izmok rugalmasságát növelik, hanem az izmok alkalmazkodó képességét is fokozzák. A statikus stretching gyakorlatokat a kivitelezés alapján két csoportba sorolhatjuk: **passzív módon** - és **aktív módon végzett stretching** gyakorlatok.

Aktív stretching végzése közben saját izommunkával történik a nyújtás, a gyakorlatot az egyén önállóan végzi. **Passzív stretching** esetén a nyújtást társ vagy eszköz segíti. Az egyén izomteljesítmény nélkül, passzívan vesz részt a mozgásban.

A **PNF** (proproceptív neuromuszkuláris facilitáció) a hagyományos statikus stretchingnél egy hatékonyabb nyújtási technika, mellyel a lehető legnagyobb ízületi mozgásterjedelmet lehet elérni. A gyógytornászok által leginkább használt nyújtási módszer, mely lehetővé teszi az izom fokozottabb megnyúlását és a nagyobb mozgáskiterjedést.

A stretching céljai:

- kötőszöveti elemek tartós megnyúlása
- szöveti hőmérséklet emelése
- izmok oxigénfelvevő képességének növelése
- különböző mozgásszervi funkciók megőrzése és javítása
- ízületi mozgásterjedelem megtartása és fokozása.

A stretching gyakorlatok végzésével különböző **pozitív hatásokat** tudunk elérni, mint például a különböző eredetű rövidülések megelőzése, vagy az izomrostok normál hosszának megőrzése. A rendszeres nyújtással a kötőszöveti elemek tartós megnyúlása tapasztalható, megváltozik az izom tónusa, és oldódik az izom merevsége. Ezen kívül a gyakorlatok kivédik a szöveti sérüléseket és fájdalomcsökkentő hatásuk is van. Az izmok hatékonyságát, teljesítményét fokozni lehet az izom hosszának és erejének összefüggésében.

A nyújtás előtt fontos bemelegítenünk izmainkat, ízületeinket, mert a hideg és feszes izmok nyújtása sérülésveszélyes és csökkenti a stretching hatékonyságát.

A stretching önmagában is tökéletes módszer, de kiegészítésként minden mozgásforma előtt és után is szerepelnie kell az edzésprogramban.

A futás előtti stretching gyakorlatok a bemelegítés végén, az edzés fő része előtt végzendők. A megnyújtott izmok, szalagok és inak nagyobb mozgásterjedelmet eredményeznek és védenek a sérüléstől is. Az edzés végén, a levezetéskor nyújtással helyreállítjuk az igénybe vett izomrostok szerkezetét és csökkenthetjük az esetlegesen kialakuló izomlázat.

Összegzésként az egészséges, jól működő izomzatot csak jól kivitelezett és rendszeres nyújtással tudjuk felépíteni. A nyújtáshoz türelem és idő kell!

Szentesi Kinga
személyi edző