



Az edzést követő nyújtó gyakorlatok fontosságával nem mindenki van tisztában, de gyakran még azok sem fordítanak rá kellő figyelmet és időt, akik ismerik élettani hatásait.

Pedig a nyújtás szerepe kulcsfontosságú, hiszen nélküle nem csak a teljesítmény csökken, de az izmok is megrövidülnek, ami korlátozhatja az ízületi mozgást. A nyújtó gyakorlatok hatékonyságának fokozásában nagy segítséget jelenthetnek a kimondottan erre kifejlesztett eszközök. Ezeket azonban nem feltétlenül kell megvenni, hiszen léteznek alternatív megoldások is: szalag helyett megfelel egy összecsavart törölköző, masszázslabda helyett pedig egy squash- vagy teniszlabda.

Masszázshenger

A masszázshenger egy igen sokoldalúan használható eszköz, hiszen ideális a bemelegítés részeként végezhető dinamikus nyújtáshoz, és az edzést követő nyújtó gyakorlatokhoz is remek társ. Emellett nem feledkezhetünk meg masszírozó funkciójáról sem. De hogyan is működik? A műanyagból vagy szivacsból készült hengerek elsődleges feladata, hogy nyomást fejtsenek ki a test feszültségcsomóira. A rájuk nehezedő nyomás először korlátozza az izmok vérellátását, majd annak megszűnése után újra megélénkül a vérkeringés, elősegítve az izomzat megtisztulását a felgyülemlett salakanyagoktól. Vásárlásnál érdemes figyelembe venni, hogy a mélyebb barázdáltsággal és durvább felülettel rendelkező hengerek használatával jóval

hatékonyabban érhető el a fenti hatás.

Masszázsabda

A hengertől annyiban különbözik, hogy a 6-8 centi átmérőjű labdák kisebb felületének köszönhetően olyan izomcsoportok is elérhetőek, amelyek a hengerrel nem vagy csak korlátozott mértékben. A műanyagból vagy tömör gumiból készült golyóbisok kedvező élettani hatását fokozza rücskös felületük is. Előnyei közé tartozik kis mérete, amely lehetővé teszi, hogy bárhova magunkkal vihessük. Méretéből adódó koncentrált hatásával pedig nem csak a nagyobb izomcsoportok masszírozhatók át hatékonyan, de a nehezebben elérhető váll és nyak területe is.

A [Runner's World kezdőknek szóló cikkei](#) között további hasznos tanácsokra lelhetsz!

Szalag

Talán nem is gondolnánk, de egy szalag, gurtni vagy akár egy törölköző is ideális eszköz lehet a combhajlító izmok nyújtására. Hogyan kell alkalmazni? Feküdj a hátadra és nyújtsd ki a lábaidat, majd akaszd be a szalagot a talpad alá, és próbáld a lábad addig emelni, amíg merőlegest nem zár be a törzsedd. Gyakorlat közben a gerinced teljes hosszában a padlón legyen, míg a lábaidat felváltva kb. 1 percig nyújtsd. Gyakori alkalmazásának hatását úgy tudod majd lemérni, hogy egyenes lábtartás mellett egyre mélyebbre tudsz majd hajolni.

Fagyasztott vizespalack

Sok futó erre a módszerre esküszik, hiszen csupán egy vízzel töltött fagyasztott palackra van hozzá szükség. Edzés után hengerezd vele a talpad 5-10 percig, és majd meglátod, nem csak felpezsdíti lábfejed vérkeringését, de a fájdalmat is enyhíti./X/