

A rendszeres fizikai aktivitás hatása: Nyújtás

Miért fontos a nyújtás?

A nyújtás nemcsak a sportolók bemelegítésének vagy levezetésének része – a mindennapi életben is kulcsszerepe van a mozgástartomány megőrzésében, a sérülések megelőzésében és a jó közérzet fenntartásában.

Tudományosan igazolt, hogy a rendszeres nyújtás:

- **Javítja az ízületi mozgástartományt és izomhosszúságot**
- **Csökkenti az izomfeszültséget és a fájdalmat** (pl. derék-, hátfájás)
- **Segít a testtartás javításában**
- **Stresszcsökkentő hatású**, javítja a relaxációt és az alvást
- **Csökkenti a sérülések kockázatát**, különösen idősebbeknél és ülőmunkát végzőknél
- **Kiegészíti az erő- és állóképességi edzéseket**

Ajánlott gyakoriság (WHO és Mozgás Receptre ajánlások alapján):

- Legalább heti **2–3 alkalommal**, vagy **napi szinten 5–10 perc** nyújtás javasolt – de edzés után mindig!
- Minden nagy izomcsoportra: comb, csípő, hát, váll, mellkas, nyak
- Statikus nyújtás hossza: **20–30 másodperc / izomcsoport**
- Mozgással kombinálva is hatékony (dinamikus stretching, jóga)

Mikor érdemes nyújtani?

- **Edzés után** (levezetésként)
- **Reggel**, az izmok aktiválására
- **Hosszú ülés vagy munka után**
- **Stresszes napokon** relaxációként

Ajánlott nyújtási formák:

- Statikus nyújtás
- Dinamikus nyújtás
- Jóga, pilates
- Thai chi
- Stretching gyakorlatok irodában / otthon

Források:

WHO (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour

Mozgás Receptre – www.mozgasreceptre.hu

ACSM – Stretching guidelines

Behm DG et al. (2016). Stretching recommendations for healthy individuals, PubMed

Page P. (2012). Current concepts in muscle stretching for exercise and rehabilitation, PubMed