

Nyújtó gyakorlatok otthonra

Sokan azt hisszük, hogy fogyni csak kemény kardió edzésekkel lehet. Pedig a ruganyosságot fokozó gyakorlatok is rengeteget segítenek az anyagcsere serkentésében, a vérkeringés javításában és még az izomépitésben is. A nyújtó gyakorlatok rendszeres végzése kiváló zsírégető is. Ezen kívül, a nyújtó gyakorlatok az első lépést jelentik a felé, hogy könnyedebben végezz kardió edzéseket is.

Miért hatékonyak a nyújtógyakorlatok:

- Kalóriát égetnek: nem annyit, mint egy aerobikedésen, de jobb, mintha csak otthon ülnél egész nap
- Serkenti az anyagcserét: segítik kiegyensúlyozni az emésztőrendszer működését
- Csökkenti a stresszt: sokkal nehezebb fogyni, ha tested folyamatos stressz alatt van, mivel ilyenkor a testünk hajlamosabb zsírt raktározni. Ideges jógaoktatót valljuk be, hogy igen ritkán lehet látni
- Segíti az izomépitést: a nyújtó gyakorlatok számtalan izmot megmozgatnak, így a testünk erősebbé válik

1, Kobra

Mire hat: vállra, a hátra, a hasra a mellkasra, a csípőre és a harántizomra is

Végzése:

- Feküdj hasra, lábaid egymás mellett
- Karodat húzd be úgy hogy a tenyered a vállad alatt helyezkedjen el, és emeld el a mellkasod a talajtól, közben pedig a fejedet is hajtsd hátra
- kb 30 másodpercig tartsd meg ezt a pózt, majd feküdj vissza a talajra
- Figyelj, hogy a légzésed egyenletes maradjon
- A gyakorlatot 3-4-szer ismételd meg

2, Csavart ülés: has hát és harántizomra hat

Végzése:

- Nyújtott lábbal ülj le
- Jobb lábadat hajlítsd be és keresztezd vele a nyújtva hagyott bal lábadat
- Fordítsd el a felsőtested a jobbra, úgy hogy jobb kezeddal a talajon megtámasztod magad a hátad mögött, bal kezedet pedig a jobb combod előtt támaszkodsz, vagy a ha nem ér le a kezed, akkor a jobb combodat fogod.
- kb 30-40 másodpercig tartsd meg ezt a pózt, majd ismételd meg ezt a pózt a másik oldalra is
- Figyelj, hogy a légzésed egyenletes maradjon

3, Varázsló Csípő, hát és hasizom

Végzése:

- Kiindulási helyzet: zárt állás
- Jobb lábadat nyújtsd hátra, lábfejedet pedig fordítsd kb 45 fokos szögben kifelé, miközben bal lábfejed végig előre nézzen és a bal lábszár és a comb derékszöget írjon le.
- Karjaidat oldalsó középtartáson át emeld magas tartásba.
- kb 30-40 másodpercig tartsd meg ezt a pózt, majd ismételd meg ezt a pózt a másik oldalra is
- Figyelj, hogy a légzésed egyenletes maradjon, illetve hogy a hajlított lábad derékszögben álljon,

nyújtott lábad pedig egyenes maradjon

4, Híd csípő, far, láb, hasizom

Végzése

- Kiindulás, háton fekvés nyújtott lábbal, karok nyújtva a test mellett helyezkedjenek el tenyérrel lefele
- Térded lábfelhúzással hajlítsd be, talpaid a talajon maradjanak, majd lassan emeld ki a medencédet, miközben vállaid végig maradjanak a talajon
- 15 másodpercig tartsd meg, majd ereszkedj vissza a talajra
- 4-6x ismételd meg a gyakorlatot
- Figyelj, hogy a légzésed egyenletes maradjon

5, oldalsó kitörés (csípő flexor, térd és comb)

Végzése:

- Kiindulás: csípőszéles terpeszállás
- Bal lábbal lépj oldalra nagyot, jobb lábat pedig továbbra is tartsa nyújtva. Bal lábfeje 45 fokos szögben kifelé nézzen! A kilépő láb térde addig hajoljon be, hogy ne érjen túl a boka felfelé meghosszabbított vonalán!
- Majd a bal lábbal lökjük vissza magunkat a kiindulási helyzetbe, és végezzük el a gyakorlatot a másik irányba is.
- Fontos, hogy kilépéskor a törzs középpálásban maradjon, illetve a hát egyenes maradjon
- A jobb hatás érdekében végezze a kitörést 2 db kézi súlyzóval (vagy 2db 0,5 literes vízzel telített palackkal) a kezében
- A gyakorlatot mindkét irányba 6-8x ismételje meg

6. Belső combizom nyújtása avagy a pillangó (ágyék, belső comb izom)

Végzése

- Kiindulás: nyújtott ülés a talajon
- Mindkét lábad húzd fel térdhajlításba, fogd össze a lábfejed, majd lefele engedd szét a térdeidet (mintha a pillangó szárnyai lennének)
- Alsókarod segítségével, az egyenes hát megtartásával enyhén nyomd lefele a térdeidet
- Az enyhe nyomást 20-25 másodpercig tartsd meg, majd nyomás nélkül mozgasd fel-le a combból a lábaidat 10-12x
- A feladatot ismételd meg 4-6szor
- Fontos, hogy a gyakorlat végzése közben végig egyenes maradjon a hát.

7. Páros térdhúzás a mellkashoz

Végzése:

- Kiindulási helyzet: háton fekvés
- Térdeidet húzd fel a mellkasod felé, kulcsold össze a kezeidet a térd alatt és óvatosan szorítsd a csípődöt a talajhoz
- 20 másodpercig tarts meg ezt a pózt, majd lazíts
- A gyakorlatot 4-6x ismételd meg

8. Térd nyújtása:

Végzése:

- Kiindulás: háton fekvés a talajon, lábak hajlítva
- Emeld meg a jobb lábad nyújtva, egészen a mellkasod felé, majd kezeiddel fogd meg a combod, a lábszárad vagy a bokád és pici apró mozdulatokkal húzza maga felé, majd eressze a lábát vissza a talajra. Végezze el a gyakorlatot bal lábával is.
- Ismétlje meg a gyakorlatot 4-6x
- Fontos, hogy a gyakorlat végzése közben végig a talajon maradjon a hát.

9. Négyfejű comb izom nyújtása

Végzése:

- Kiindulási helyzet: fekvés a baloldalunkon, bal könyökét helyezze feje alá
- Jobb kezével fogja meg a jobb lábfejét és hajlított lábát húzza a fenekéhez úgy, hogy közben a két térd szorosan összeér. Tartsa meg ezt a pózt 10-15 másodpercig, majd engedje vissza a lábát
- Végezze el a gyakorlatot a másik irányba is

10. Tricepsz erősítése

Végzése

- Kiindulás: Z ülés vagy csípőszéles terpeszállás
- Karjaidat emeld magastartásba, jobb könyököt hajlítsd be, másik könyököt pedig fogd meg a jobb kezeddal és finoman húzd a könyököt a fejed felé
- 15-20 másodpercig tartsd a pózt, majd végezd el a gyakorlatot a bal kezeddal is.

11. Oldalra hajlás állva

Végzése:

- Kiindulási helyzet: terpeszállás
- Jobb kart helyezd a csípődre, bal karoddal, pedig oldalsó középtartásom át vezetve nyújtózz meg jobbra úgy, hogy a csípőízületed végig a helyén marad, tehát ne toljuk ki balra!
- Végezd el a gyakorlatot a másik irányba is

12. Oldalra hajlás ülve

Végzése:

- Kiindulási helyzet: törökülés
- Jobb kéztámasz a talajon, bal karodat pedig oldalsó középtartáson át vezetve nyújtózz meg jobbra úgy, hogy közben a feneked végig a talajon marad, tehát nem emelkedik el.
- Végezd el a gyakorlatot a másik irányba is

13. Bölcső

Végzése:

- Kiindulási helyzet: hasonfekvés
- Hajlítsd be a térdedet és karjaiddal fogd meg a bokáidat. Feszítsd meg a válladat és homoríts.
- 20 másodpercig tartsd meg ezt a pózt, majd ismételd meg 4-5x

14. Lefelé néző kutya – avagy a comb nyújtása

Végzése:

- Kiindulási helyzet: négykézláb állás
- Vég egy nagy levegőt és kilégzéskor egyenesítsd ki a térdedet és a karjaidat úgy, hogy közben a sarkaidat nyomd lefele a talajra
- 15 másodpercig tartsd ezt a pózt, majd ereszkedj vissza négykézlábra. Végezd el a gyakorlatot 4-6x.

15. Derék nyújtása

Végzése:

- Kiindulási helyzet: zártállás vagy terpeszállás
- Nyújtott térdel végezz előrehajlást a talaj felé. Nem baj, ha a tenyér még nem ér le a lényeg hogy a térd egyenes maradjon.



Happy-Time