

A nyújtás fél egészség – végezd vibrációs trénerrel

Dr. Zátrok Zsolt írása

„A relaxáció ellentéte a feszült állapot, amelyben az izmok összehúzódnak. A nyújtás során arra szoktatjuk magunkat, hogy engedjük el az izmok görcsös, összehúzott állapotát. A teljes nyújtás teljes relaxációt eredményez” Iyengar

Ha már unalmasnak tartod a hagyományos nyújtógyakorlatokat, hívd segítségül a vibrációs trénerrel a nyújtáshoz is! Mindössze pár perc, és úgy fogod érezni, mintha újjászületnél.

Az edzés utáni nyújtást már csak azért sem érdemes elbliccelni, mert enélkül bizony károsodhatnak az izmok és ízületek. A nyújtás során ugyanis ellazulnak az izmok, megnő a mozgásterjedelmük, megnyúlnak, és így regenerálódni is képesek. Ha viszont kihagyod a nyújtást, az izmok bemerevedhetnek. Nem érdemes tehát elhagyni edzés végéről azt a pár értékes percet.

A vibrációs trénerrel való nyújtás a hagyományos nyújtásnál többet biztosít: javul tőle az ízületek mozgékonyága, továbbá a propriocepció (ízületi helyzetérzékelés), mely segíthet a mozgáskoordinációd javításában is.

Néhány nyújtógyakorlat vibrációs trénerre :





A combhajlító izom nyújtása

Kiinduló pozíció: Állj egyenesen a vibráló platón, lábaid enyhén hajlítsd be.

Gyakorlat: Hajolj előre úgy, hogy az arcod érintse a térded (elsőre nem fog menni, így a lehető legközelebb hajolj).

Részt vevő izmok: kétféjű combizom, inak.



A mellizom nyújtása

Kiinduló pozíció: Hasalj le a vibrációs tréner előtt, lábaid zárd össze, egyik karod helyezd a platóra.

Gyakorlat: Az ellentétes karoddal emeld meg magad annyira, hogy feszüljön a hasad.

Részt vevő izmok: hasizmok.

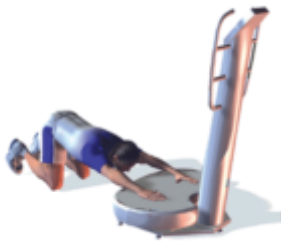


Combközelítő izom nyújtása

Kiinduló pozíció: Állj terpeszállásba, egyik lábad legyen a talajon, a másik a platón.
Kezed tedd csípőre.

Gyakorlat: A talajon lévő lábad hajlítsd be annyira, hogy érezd, amint feszülni kezd a combközelítő izmod. Hátad legyen mindvégig egyenes.

Részt vevő izmok: nagy-, közepes-, és kis combközelítő izom



A váll nyújtása

Kiinduló pozíció: A platóval szemben térdelj le a földre, és karjaid egyenesen kinyújtva helyezd a platóra.

Gyakorlat: Kezdj el előre nyújtózni a törzseddal.

Részt vevő izmok: hát- és mellizom.

Tippek:

- Az egyes gyakorlatokat óvatosan, lassan végezd, csak addig feszítsd az izmot, ameddig még jólesik. Ezt a jóleső pozíciót tartsd ki húsz másodpercig.
- A vibrációs tréning nemcsak nyújtáshoz kiváló, hanem test feszesítésre, a cellulit ellen, a nyirokkeringés élénkítésre, a sejtekben lerakódott méreganyagok

eltávolítására is. Kitaró gyakorlással és megfelelő táplálkozással a leghatékonyabb ezekben.

A tartalom Dr. Zátrok Zsolt szellemi és jogi tulajdona, ami a következő oldalról lett idézve: <https://elethosszig.hu/nyujtas-es-vibracios-trener/>

Dr. Zátrok Zsoltról és munkásságáról

Küldetés

Az orvostechológia rendkívül gyors ütemben fejlődik, változik. Ezzel együtt bővülnek a megelőzés és betegségkezelés lehetőségek is.

Hazánkban az ezzel kapcsolatos ismeretek nem vagy alig jutnak el az orvosokhoz és a betegekhez – blogommal ezt szeretném pótolni.

Mondhatod persze, hogy egy csomó “betegtájékoztató oldal” létezik, minek még egy!?

Nézd meg alaposabban ez egészségügyi tájékoztató oldalakat! Szinte orvosi tankönyvi alaposságú betegségismertetőket találsz, megismerheted egy-egy kórkép minden lehetséges okát, szövődményét, továbbá a gyógyszeres vagy a műtéti kezelés módjait.

De a betegségek kezelése nem merül ki abban, hogy “befalsz” néhány gyógyszert! Mégsem találsz semmit ezen felül. Például arról, hogy Te magad mit tehetsz otthon? Vagy bemutatják-e a gyógyulást támogató otthoni orvostechológiai eszközöket, módszereket.

Sajnos egyik oldal sem foglalkozik ezekkel, még az említés szintjén sem.

Nem véletlen, hogy a fogalmad sincs arról, hogy van vagy lehet megoldás a problémádra. Ráadásul Te magad oldhatod meg!

Blogommal ezt a hiányt szeretném "befoltozni". 25 éve foglalkozom orvoslással és az orvoslást segítő technológiai eszközök megismerésével. Évtizedek óta ez a munkám, a hobbim, mely során szerzett ismereteimet, tapasztalataimat osztom meg itt annak érdekében, hogy segítsen a tünetekkel és betegségekkel szembeni küzdelmet.

Dr. Zátrok Zsolt weboldala: <https://elethosszig.hu>



Dr. Zátrok Zsolt

info@elethosszig.hu

+36 53 570014

Jogi nyilatkozat

A www.elethosszig.hu oldalon található írások, képek, ábrák és videók, továbbá a kapcsolódó megjegyzések nem orvosi tanácsok.

Bár Dr. Zátrok Zsolt orvosi végzettséggel és gyakorlattal rendelkezik, de nem az Te kezelőorvosod!

Dr. Zátrok nem rendelkezik sem távdiagnosztikai, sem az interneten át történő távgyógyító képességgel.

A blogon Dr. Zátrok által elmondottak a személyes meggyőződését tükrözik, de nem helyettesítik az orvosi kivizsgálást és a diagnózis felállítását! A diagnózis nélkül, önkényesen alkalmazott kezelések ronthatják az állapotod!

Az elhangzottakra alapozott öndiagnózis, önterápia következményeiért Dr. Zátrok nem vállal felelősséget!

Ezt a blogot Dr. Zátrok Zsolt azért készíti, bővíti, hogy segítse az orvostechnológiai eszközök megismerését, az eszközök rendeltetésszerű használatának elsajátítását és a kezelések megfelelő végrehajtását.

Arról, hogy az adott módszer, technika alkalmazható-e a Te esetekben, kérd kezelőorvosod vagy fizioterapeutád tanácsát!