

INGYENES ÓRA!!!!!!

**A BALATONALMÁDI EGÉSZSÉGFEJLESZTÉSI IRODA
SZERVEZÉSÉBEN**

MINDEN KEDDEN 17⁰⁰ - 18⁰⁰

**INGYENES STRETCHING - Nyújtó ÓRA lesz
BALATONAKARATTYÁN A SZILFA ÓVODA TORNATERMÉBEN.**

**JÓGA SZŐNYEGET / CSÚSZÁSMENTES POLIFOAM /
SZÜKSÉGES HOZNI!**

MINDENKIT VÁRUNK SOK SZERETETTEL!

**KOHÁRI MELINDA
STRETCHING OKTATÓ**

A hajlékonyság fejlesztése sok mozgásszervi problémára (hát-, derék-, térdfájás...) gyógyír lehet.

Az izmok nyújtása ugyanolyan fontos, mint az erősítése, e kettő együttes gyakorlása hozhat igazi eredményeket.

Mi a stretching?

Stretching = nyújtás, vagyis az ízületi mozgékonyág fejlesztésének (ízületi mozgásterjedelem növelésének) módszere.

Megfelelő stretching gyakorlatok hatása a mindennapokban:

- jobb közérzetet nyújt, egészségesebb életet,
- növeli az izmok rugalmasságát, fokozza a lazaságot, kitolja az ízületi mozgáshatárokat,
- növeli az izmok nyugalmi hosszát, ami fokozott maximális izomfeszülést tesz lehetővé,
- mindezek által növeli a teljesítőképességet,
- segít az izommerevség oldásában,
- javítja az izmok vérellátását, ezáltal szerepe van a gyorsabb regenerálódásban, segít az edzés okozta fáradtságot kipihenni,
- segíti a mentális ellazulást,
- fontos feladata van a sportsérülések elkerülésében (húzódások, rándulások),
- rendszeres használatával csökken az íngyulladások, és csonthártyagyulladások lehetősége,

Ülő munkát végzőknek kifejezetten ajánlott beiktatni életükbe a nyújtó gyakorlatokat, melyek segítségével megelőzhetőek vagy enyhíthetőek a különböző mozgásszervi panaszok

(hát-, derékfájás...).