



Az ízületi mozgékonyaságról

Javasolt feldolgozási idő: 15 perc.

1. feladat

A gyakorlatban sokszor adódó izomgörcs a sportéletben is előforduló jelenség. A [Fájdalmas izomgörcs](#) című linken keress összefüggést a nyújtó-lazító gyakorlatok és e kellemetlen tünet között!
