



## Az ízületi mozgékonyaságról

### 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!*

Az izomgörcs elmulasztása passzív nyújtó gyakorlatokkal.

Az izomgörcs megelőzése aktív és passzív nyújtó hatású bemelegítő gyakorlatokkal.

Az izom regenerálása aktív nyújtó gyakorlatokkal.