



Az ízületi mozgékonyág fajtái

1. feladat

Gyűjts 5 dinamikus és 5 statikus nyújtó hatású gyakorlatot! Az alábbi linkeken találhatsz tippeket!

[Nyújtó gyakorlatok](#)

Szoktál nyújtani? Ha igen, akkor íme egy kis megerősítés, ha nem, akkor ideje elkezdni - fontosabb, mint hinnéd!

Dinamikus: állásban törzshajlítás előre, utánmozgással; ülésben terpesz, talptámasszal; karkörzés előre; fejkörzés; csuklókörzés.

Statikus: sarokülés; karfeszítés a test mögött kézkulcsolással; karfeszítés a test előtt, könyökhúzással; csuklófeszítés; lábfej visszafeszítése ülésben.