

Διατάσεις

Οι διατάσεις είναι η «ζώνη ασφαλείας» των αρθρώσεων, των μυών και των χόνδρων και είναι σημαντικές για όλους, ιδιαίτερα για εκείνους που είναι λιγότερο ή καθόλου σωματικά δραστήριοι, λόγω της αυξανόμενης καθημερινής πίεσης και καθιστικής ζωής.

Γνωρίζουμε ότι με την πάροδο του χρόνου, οι αρθρώσεις μας γίνονται όλο και πιο δύσκαμπτες. Εκτελώντας λοιπόν αυτές τις ειδικές ασκήσεις, 2-4 φορές την εβδομάδα, μπορεί να αυξηθεί θεαματικά η ελαστικότητα και το εύρος της κίνησης, να βελτιωθεί η ισορροπία και να ανακουφιστούν οι μυοσκελετικοί πόνοι, που μπορεί να έχουν δημιουργηθεί από δύσκαμπτους μύες και αρθρώσεις.

Έρευνες δείχνουν ότι οι πρωινές ώρες είναι οι πιο παραγωγικές, για να τεντωθεί και να διαταθεί πιο εύκολα το σώμα, αλλά και για να εκμεταλλευτεί στο μέγιστο δυνατό το εύρος κίνησής του.

Γι' αυτό ενδείκνυται η πρωινή γυμναστική όπως η ορθοσωμική, πιλάτες κ.α.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Πριν ξεκινήσετε την εκτέλεση οποιασδήποτε άσκησης, συμβουλευθείτε πρώτα τον γιατρό που γνωρίζει το ιατρικό σας ιστορικό και μετά την έγκρισή του, μπορείτε να ακολουθήσετε με προσοχή τις οδηγίες που αναγράφονται στην κάθε άσκηση, για να γίνει σωστά η εκτέλεσή τους.

Εάν νιώσετε κάποια ενόχληση όπως αδυναμία, ζαλάδα, πόνο σταματήστε αμέσως την άσκηση.

Διατάσεις

Σε τι μας ωφελούν οι διατάσεις:

1. Αύξηση ευλυγισίας και ελαστικότητας των μυών.
2. Βελτίωση του κυκλοφορικού μας συστήματος.
3. Ταχύτερη αποκατάσταση.
4. Βελτίωση ισορροπίας και συντονισμού.
5. Αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων.
6. Βελτίωση σωστής στάσης σώματος.
7. Ανακούφιση από πιθανούς μυοσκελετικούς πόνους.
8. Επαναφορά των μυών στο φυσιολογικό τους μήκος μετά την προπόνηση.

Αντενδείκνυται να κάνουμε διατάσεις όταν έχουμε:

1. Μυϊκή θλάση.
2. Κάταγμα σε κάποιο οστό ή διάστρεμμα.
3. Φλεγμονή σε κάποια άρθρωση ή πολύ χαλαρές και ασταθείς αρθρώσεις.

ΠΡΟΣΟΧΗ!

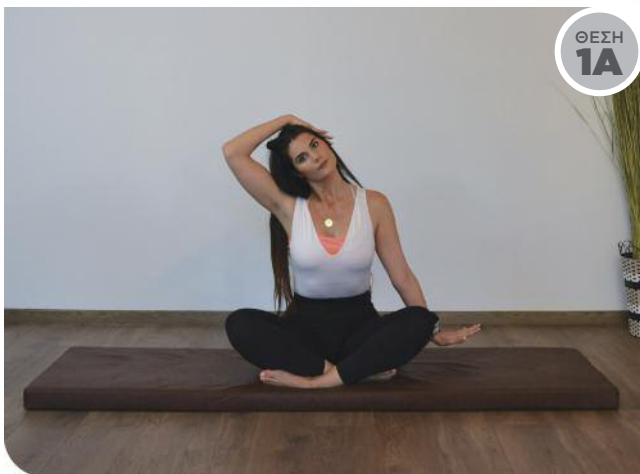
Οι διατάσεις εκτελούνται αργά, σταθερά και ελεγχόμενα μέχρι το σημείο που νιώθουμε ένα ανακουφιστικό τράβηγμα και όχι έντονο πόνο.

Στις ασκήσεις ευλυγισίας θα πρέπει να έχουμε ήδη προθερμάνει καλά το σώμα μας και τις μυϊκές μας ομάδες, έτσι ώστε να ζεστάνουμε καλά τους μύες μας και να είναι πιο ευλύγιστοι και εύκαμπτοι για να αποφύγουμε τυχόν τραυματισμούς.

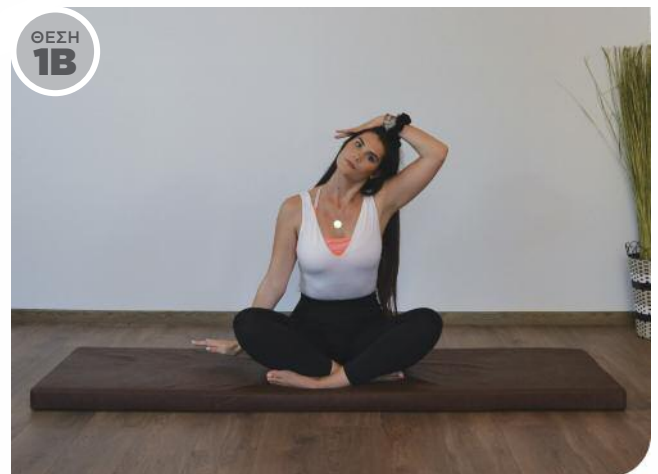
Όσον αφορά τη διάρκεια των ασκήσεων, 10 δευτερόλεπτα αρκούν για τη διάταση των μυών και 20 δευτερόλεπτα για τη διάταση των αρθρώσεων.

Δεν ξεχνάμε ότι οι διατάσεις εκτός από τη σωματική ευεξία, βελτιώνουν την πνευματική χαλάρωση αλλά και την ψυχική μας υγεία, λόγω του νευρομυϊκού συντονισμού που απαιτείται για την εφαρμογή τους.

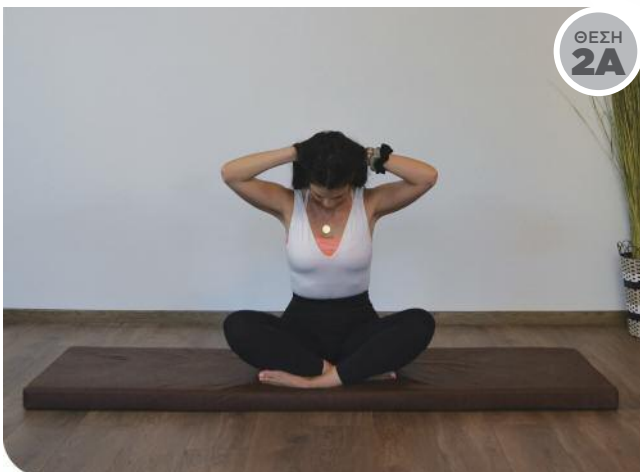
Για την πρόληψη των ενοχλητικών μυοσκελετικών πόνων του **αυχένα** ακολουθούν συγκεκριμένες διατάσεις που έχουν σκοπό να κινητοποιήσουν και να διατείνουν τους μυς του αυχένα, έτσι ώστε να απαλαχτείτε από το έντονο άλγος.



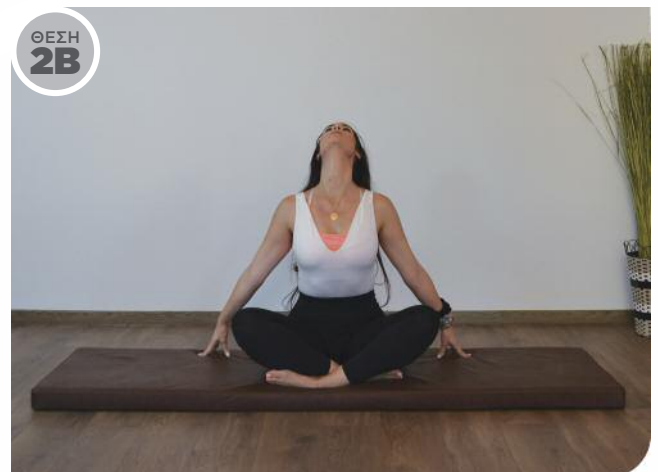
Θέση οκλαδόν, τεντώνω το ένα χέρι στο πλάι με την παλάμη παράλληλη με το έδαφος και με το άλλο χέρι τραβάμε απαλά το κεφάλι εκτελώντας πλάγια κάμψη του αυχένα στη δεξιά πλευρά.



Θέση οκλαδόν, τεντώνω το ένα χέρι στο πλάι με την παλάμη παράλληλη με το έδαφος και με το άλλο χέρι τραβάμε απαλά το κεφάλι εκτελώντας πλάγια κάμψη του αυχένα στην αριστερή πλευρά.



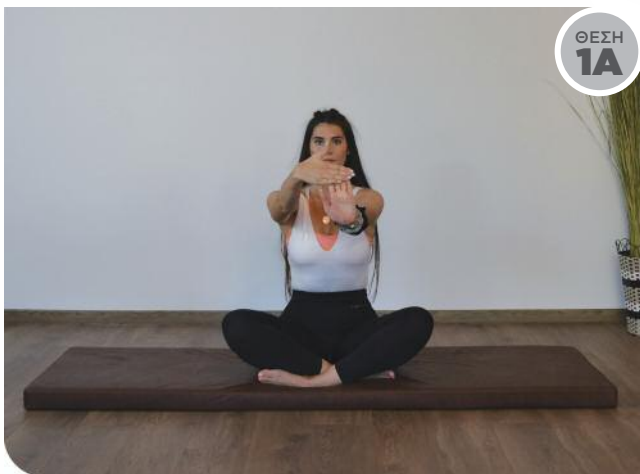
Θέση οκλαδόν, τοποθετούμε τα χέρια μας πίσω από τον αυχένα και τραβάμε απαλά το κεφάλι εκτελώντας κάμψη του αυχένα.



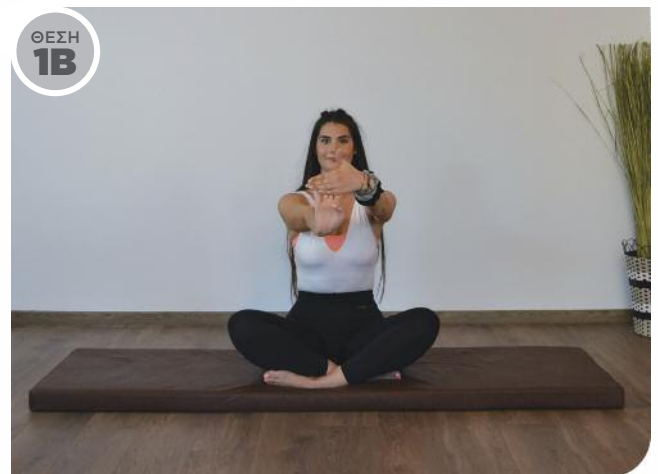
Θέση οκλαδόν, τοποθετούμε τα χέρια μας στο πλάι εκτελώντας έκταση του αυχένα.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Μένουμε ισομετρικά στην κάθε διάταση για 20 δευτερόλεπτα.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Εισπνοή από τη μύτη εκπνοή από το στόμα, πιέζουμε μέχρι τα όρια του εφικτού.

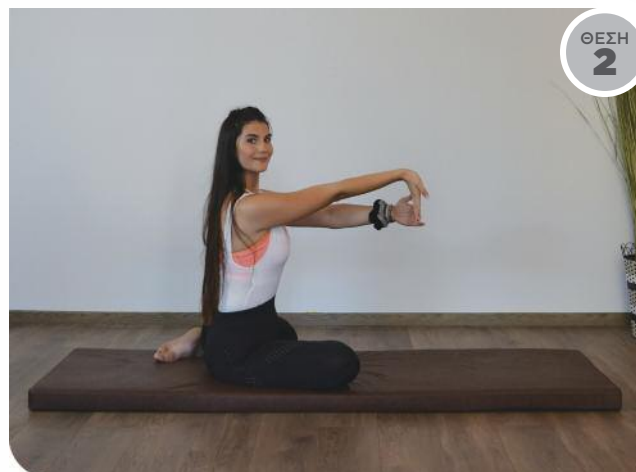
Οι διατάσεις που ακολουθούν έχουν σκοπό να κινητοποιήσουν τις αρθρώσεις και να διατείνουν τους μύς του βραχίονα.



Θέση οκλαδόν, με τεντωμένο το αριστερό χέρι και με έκταση του καρπού πιέζω ισομετρικά προς τα πίσω.



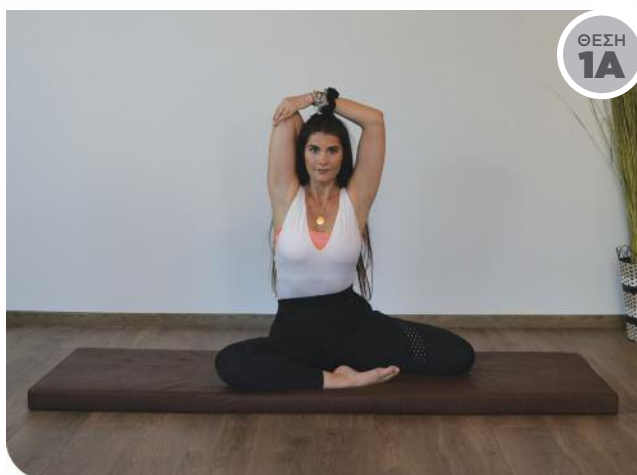
Θέση οκλαδόν, με τεντωμένο το δεξί χέρι και με έκταση του καρπού πιέζω ισομετρικά προς τα πίσω.



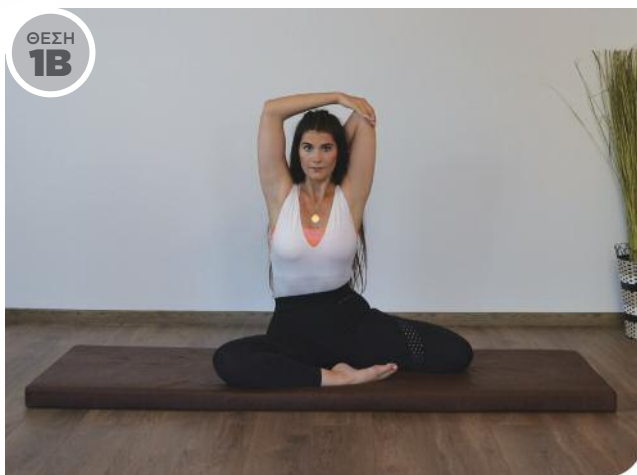
Θέση οκλαδόν, με τεντωμένο το ένα χέρι και με έκταση του καρπού πιέζω ισομετρικά προς τα πίσω. Εναλλακτικά, τοποθετείτε το ένα πόδι λυγισμένο μπροστά και το άλλο λυγισμένο προς τα πίσω.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Μένουμε ισομετρικά στην κάθε διάταση για 20 δευτερόλεπτα.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Εισπνοή από τη μύτη εκπνοή από το στόμα, πιέζουμε μέχρι τα όρια του εφικτού.

Το μεγαλύτερο μέρος του βραχίονα καλύπτεται από τον τρικέφαλο. Γι' αυτό είναι σημαντικό να εφαρμόζουμε τις μυϊκές διατάσεις των χεριών στο ασκησιολόγιό μας για να έχουμε βέλπιστα αποτελέσματα, αποφεύγοντας πιθανούς μυοσκελετικούς πόνους.



Κάμψη δεξιού αγκώνα
ακουμπώντας τη δεξιά ωμοπλάτη.



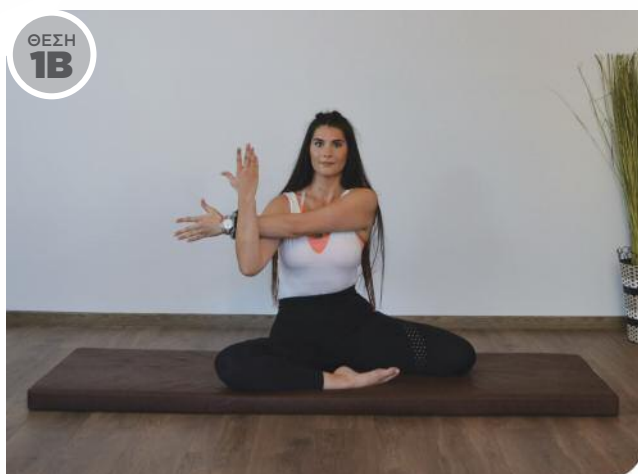
Κάμψη αριστερού αγκώνα
ακουμπώντας την αριστερή ωμοπλάτη.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Μένουμε ισομετρικά στην κάθε διάταση για 20 δευτερόλεπτα.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Εισπνοή από τη μύτη εκπνοή από το στόμα, πιέζουμε μέχρι τα όρια του εφικτού.

Ο ώμος είναι η πιο κινητή άρθρωση στο ανθρώπινο σώμα. Οι διατάσεις που ακολουθούν έχουν σκοπό να κινητοποιήσουν την άρθρωση και να διατείνουν τους μυς του ώμου.



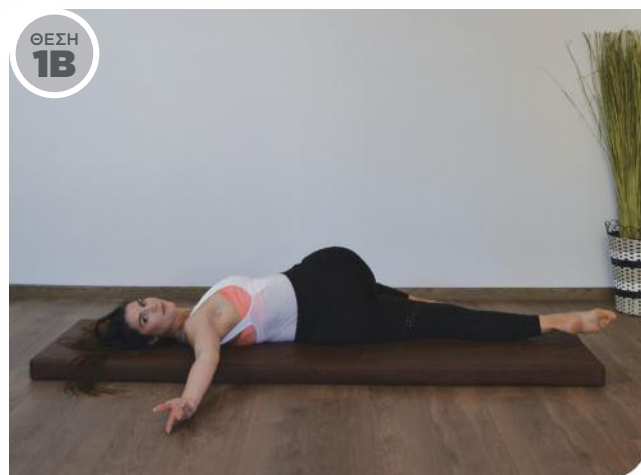
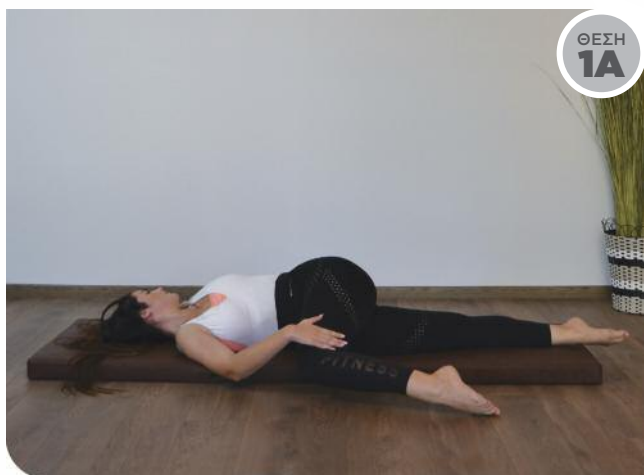
Το δεξί χέρι είναι τεντωμένο στο ύψος του στήθους και με το αριστερό χέρι πιέζουμε τον πήχη.



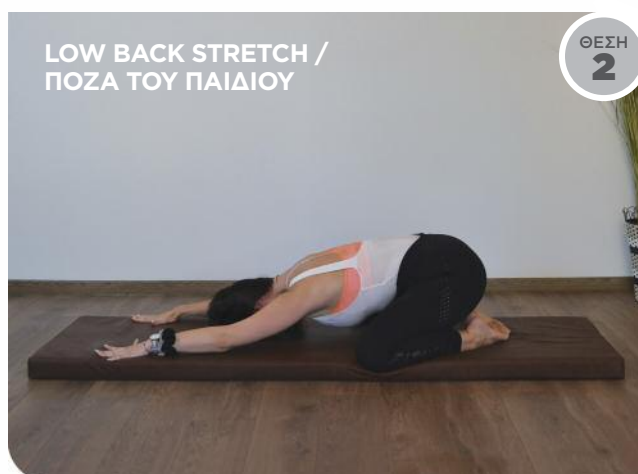
Το αριστερό χέρι είναι τεντωμένο στο ύψος του στήθους και με το δεξί χέρι πιέζουμε τον πήχη.

ΟΔΗΓΙΕΣ: Μένουμε ισομετρικά στην κάθε διάταση για 20 δευτερόλεπτα.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Εισπνοή από τη μύτη εκπνοή από το στόμα, πιέζουμε μέχρι τα όρια του εφικτού.

Η καθημερινότητά μας είναι γεμάτη από έντονες δραστηριότητες, όπου μπορούν να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στο σώμα μας και κυρίως στη μέση μας, εάν δεν δώσουμε την κατάλληλη προσοχή. Οι διατάσεις που ακολουθούν έχουν σκοπό να κινητοποιήσουν και να διατείνουν τους μυς της μέσης. Εκτελέστε σε καθημερινή βάση τις παρακάτω ασκήσεις, για να μην νιώθετε τη μέση σας δύσκαμπτη και σφιχτή.



Ύπτια κατάκλιση και με λυγισμένο το ένα πόδι το μεταφέρουμε στην αντίθετη πλευρά. Στη συνέχεια φέρνουμε το χέρι στο πλάι από την αντίθετη πλευρά του ποδιού, με τον ώμο να παραμένει στο έδαφος και το κεφάλι αντίστοιχα.



Από γονατιστή θέση ανοίγουμε τα γόνατα, ενώνουμε τις μύτες των ποδιών, και ακουμπάμε τους γλουτιαίους στις φτέρνες. Ο κορμός παραμένει στο έδαφος με τα χέρια τεντωμένα μπροστά και ανοιχτά στο άνοιγμα των ώμων

ΟΔΗΓΙΕΣ: Μένουμε ισομετρικά στην κάθε διάταση για 20 δευτερόλεπτα.
ΠΡΟΣΟΧΗ: Εισπνοή από τη μύτη εκπνοή από το στόμα, πιέζουμε μέχρι τα όρια του εφικτού.