

Ευκαμψία για πάντα!

Τι σημαίνει ευκαμψία;

Ευκαμψία είναι η ικανότητα να κινούμε τους μύες και τις αρθρώσεις σ' όλη την έκταση της φυσιολογικής τους κίνησης.

Η ευκαμψία αναπτύσσεται με τις μυϊκές διατάσεις. Για παράδειγμα, η ευκολία με την οποία κινείται μια άρθρωση εξαρτάται από την ελαστικότητα των μυών που βρίσκονται γύρω απ' αυτήν την άρθρωση. Η ευλυγισία μας είναι χρήσιμη καθημερινά σε διάφορες περιπτώσεις.

Για παράδειγμα, για να ντυθούμε, να δέσουμε τα κορδόνια μας, να μπούμε και να βγούμε στο αυτοκίνητο. Όταν δεν έχει κάποιος αρκετή

ευλυγισία, τότε νιώθει τους μύες του «σφιχτούς» σαν πέτρα και δυσκολεύεται στις κινήσεις του.

Αντίθετα, όταν κάποιος έχει ευλυγισία λέμε ότι κινείται «σαν αίλουρος»!



Οι μυϊκές διατάσεις δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την προθέρμανση. Είναι ένα ξεχωριστό μέρος της άσκησης το οποίο αποσκοπεί στη βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων και του σώματος.

Η κινητικότητα των αρθρώσεων διαφέρει από άτομο σε άτομο και από μέρα σε μέρα.

Γι' αυτό, οι διατάσεις είναι καλό να εκτελούνται χωρίς συναγωνισμό (π.χ. «ποιος θα σκύψει πιο πολύ» κλπ.). Η εξάσκηση της ευκαμψίας είναι χρήσιμο να γίνεται τακτικά, αν είναι δυνατόν κάθε μέρα.

Υπάρχουν διατάσεις για όλο το σώμα και όλες τις περιστάσεις ανάλογα με τις ανάγκες του ατόμου, τις απαιτήσεις της δραστηριότητας κλπ.

Διατάσεις που μπορούμε να κάνουμε;

- 🏠 μετά το πρωινό ξύπνημα
- 🏠 την ώρα που βλέπουμε τηλεόραση
- 🏠 διατάσεις για την παραλία
- 🏠 για την περίπτωση που πονάει η μέση μας
- 🏠 όταν μας πιάσει κράμπα

Κατά τη διάταση είναι σημαντικό να νιώθουμε ευχάριστα και όχι πόνο.

Σε τι χρησιμεύουν οι διατάσεις;

Οι μυϊκές διατάσεις βοηθούν ...

- ✚ Να νιώθουμε πιο άνετοι, πιο χαλαροί με το σώμα μας – όχι σφιγμένοι
- ✚ Να κινούμαστε με μεγαλύτερη άνεση
- ✚ Να έχουμε καθαρό και ήρεμο μυαλό

Οι μυϊκές διατάσεις μειώνουν ...

- ✚ την πιθανότητα τραυματισμού των μυών και των αρθρώσεων
- ✚ την πιθανότητα τραυματισμού της μέσης
- ✚ το μυϊκό πόνο

Πρακτικές συμβουλές για τις μυϊκές διατάσεις

Πριν την εκτέλεση των διατάσεων

- Να φοράτε φαρδιά ρούχα που να επιτρέπουν την άνετη κίνηση.
- Να βγάζετε όλα τα κοσμήματα που τυχόν φοράτε (π.χ. δαχτυλίδια, αλυσίδες κλπ.).
- Να επιλέγετε κατάλληλο χώρο για τις ασκήσεις (π.χ. κατά προτίμηση πάνω σε μαλακή επιφάνεια και κάπου ήσυχα).
- Να κάνετε προθέρμανση με τρέξιμο ή σχοινάκι ή ποδήλατο.

Κατά την εκτέλεση των διατάσεων

- Να αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Να ισορροπείτε το σώμα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Να επιλέγετε την κατάλληλη αφετηρία για την κάθε άσκηση.
- Να αποφεύγετε απότομα τινάγματα ή τραβήγματα του σώματος ή των μελών του.
- Η διάταση δεν χρειάζεται να προκαλεί πόνο (η γυμναστική γίνεται για να μας ευχαριστεί και όχι για να μας πονάει!).

Πότε απαγορεύονται οι διατάσεις;

Μην επιχειρήσετε διάταση αν ...

- ✚ υπάρχει οξύς πόνος κατά την κίνηση μιας άρθρωσης ή κατά την επιμήκυνση κάποιου μυός
- ✚ είχατε πρόσφατο διάστρεμμα ή θλάση μυών
- ✚ είχατε πρόσφατο κάταγμα οστού

Το ξέρετε ότι το βράδυ είμαστε περίπου 1 εκατοστό πιο κοντοί απ' ότι το πρωί; Γιατί;

Τα 26 οστά της σπονδυλικής στήλης μας χωρίζονται μεταξύ τους με δίσκους που αποτελούνται από χόνδρο. Όταν περπατάμε, κατά τη διάρκεια της ημέρας, το βάρος του επάνω μέρους του σώματος συμπιέζει τους δίσκους της σπονδυλικής στήλης κι αυτό μας κάνει να γινόμαστε λίγο κοντότεροι το βράδυ. Κατά τον ίδιο τρόπο «κονταίνουμε» όταν καθόμαστε για μερικές ώρες σε μια καρέκλα. Έτσι, όταν σηκωθούμε από την καρέκλα, χωρίς πολύ σκέψη, συνήθως τεντωνόμαστε!