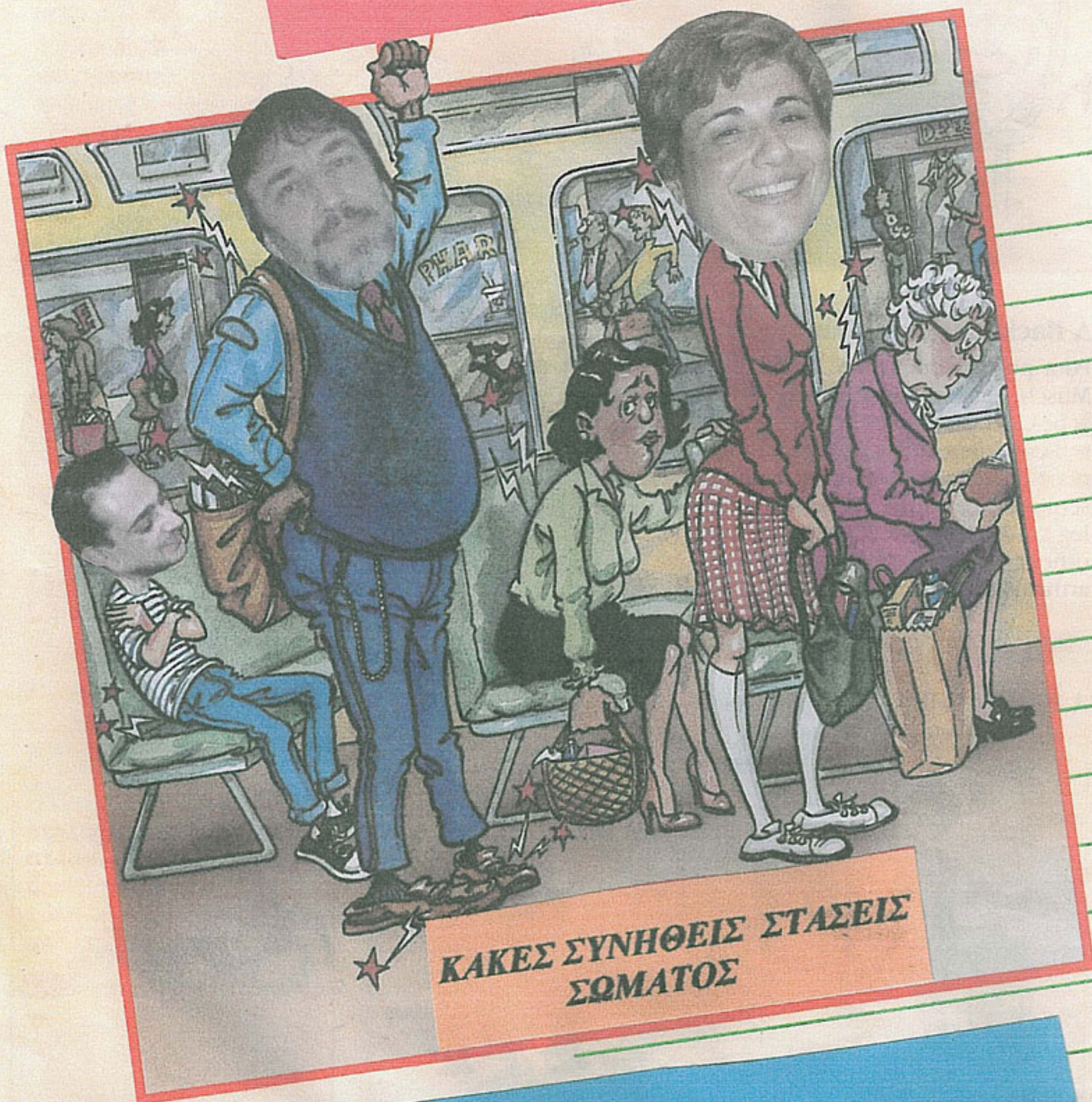




**ΒΕΛΤΙΩΝΩ ΤΗΝ ΣΤΑΣΗ
ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ**



**ΚΑΚΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ
ΣΩΜΑΤΟΣ**

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ**

Η φτωχή στάση αρχίζει ως άνετη συνήθεια, αλλά τελικά βλάπτει —όχι μόνο στην πλάτη σας, αλλά παντού. Εκείνοι οι πόνοι μπορούν ακόμη και να είναι σημάδια ενός σοβαρού προβλήματος. Έτσι ενώ μαθαίνοντας καλή στάση μπορεί να αισθανθείς περίεργα πρώτα, θα εκπλαγείτε όμως πόσο γρήγορα γίνεται μια άνετη συνήθεια. Η καλή στάση πραγματικά λειτουργεί και δεν κοστίζει μια δεκάρα.

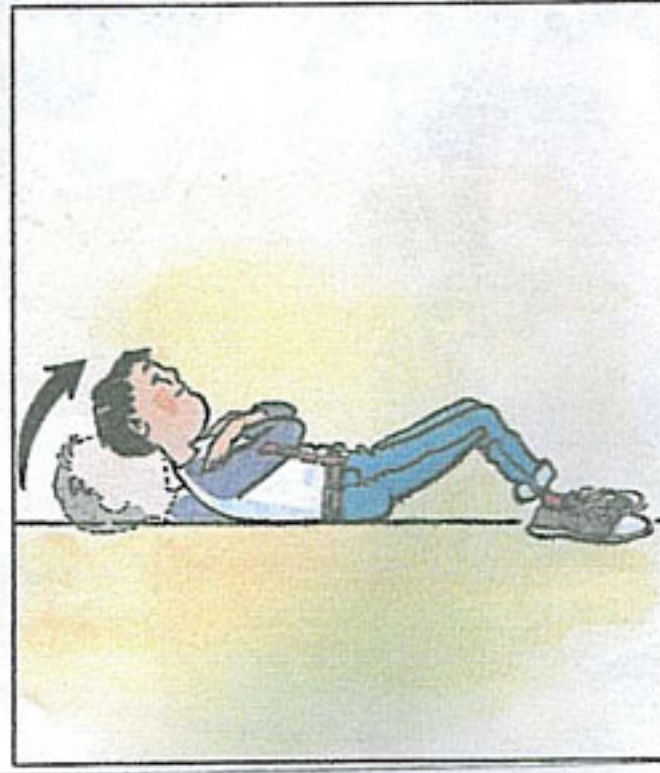


Συνήθεια

Η φτωχή στάση είναι περισσότερο από ότι φαίνεται κακή. Η ένταση μυών, ακαμψία, κούραση, μυαλγίες, ακόμη και η τοποθέτηση και η αυτοπεποίθησή σας επηρεάζονται. Κατά τη διάρκεια του χρόνου, η φτωχή στάση επιδεινώνει τα προβλήματα όπως τη σκολίωση (κυρτότητα της σπονδυλικής στήλης), το σύνδρομο ποδιών, (ένα πόδι κοντύτερο από άλλο), την οστεοπόρωση και την οστεοαρθρίτιδα (εκφυλισμός κοκάλων).



Σχέδιο σωστής στάσης



Η καλή μόνιμη στάση σας προστατεύει από τον τραυματισμό, ωθεί το σώμα και την ενέργειά σας, και είναι η βάση για την καλή στάση στην κίνηση.

Η καλή στάση στην κίνηση είναι ο ασφαλέστερος τρόπος να κάμψεις, να ανυψώσεις, να φθάσεις, και να κινηθείς καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

Οι ασκήσεις στάσης χτίζουν τη δύναμη και την ευελιξία στους μυς που υποστηρίζουν τη σπονδυλική στήλη σας και επιτρέπουν σε σας για να έχετε καλή στάση.

Ο στόχος της καλής στάσης είναι να διατηρηθούν οι τρεις φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης σας στην κανονική, ισορροπημένη ευθυγράμμισή τους. Για να κρατήσετε τη σπονδυλική σας στήλη ευθυγραμμισμένη, χρειάζεστε τους ισχυρούς, εύκαμπτους μυς δυνατούς. Με την ενδυνάμωση των πιο κάτω μυών και μελών του σώματος αποκτάτε ένα υγιές και καλογυμνασμένο σώμα.

Τρεις φυσικές καμπύλες σας

Η σπονδυλική στήλη σας έχει τρεις φυσικές καμπύλες: η αυχενική καμπύλη του λαιμού σας, η θωρακική καμπύλη της μέσης πλάτης σας, και η οσφυϊκή καμπύλη της χαμηλότερης πλάτης σας. Για να εξετάσετε εάν τρεις καμπύλες σας είναι σε ευθυγράμμισή, φανταστείτε μια γραμμή να περνά στη μέση του σώματος σας. Εάν τα αυτιά, οι ώμοι, η λεκάνη, τα γόνατα, και οι αστράγαλοι σας αγγίζουν τη γραμμή, οι τρεις καμπύλες σας είναι στη σωστή θέση τους.

Ισχυροί, εύκαμπτοι μύες

Οι ασκήσεις στάσης σας δίνουν τη δύναμη και την ευελιξία που πρέπει να διατηρήσετε τις τρεις φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης σας. Οι ισχυροί μύες κρατούν τα κόκαλα και τις ενώσεις της σπονδυλικής στήλης σας στην καλή στάση. Οι εύκαμπτοι μύες δεν θα τραβήξουν τα κόκαλα και τις ενώσεις σας από τη γραμμή.

**ΑΥΧΕΝΙΚΟΣ
ΚΑΜΠΥΛΗ
Λόρδωση**

**ΘΩΡΑΚΙΚΗ
ΚΑΜΠΥΛΗ
(ΚΥΦΩΣΗ)**

**Οσφυϊκή
ΚΑΜΠΥΛΗ
Λόρδωση**

**Πίσω μύες
του μηρού**

-γαστροκνήμιοι

Αισθανθείτε τα αυτιά σας πέρα από τους ώμους σας

Αισθανθείτε τους ώμους σας που χαλαρώνουν

Θωρακικοί μύες

Μύες πλάτης και λαιμού

Κοιλιακοί μύες

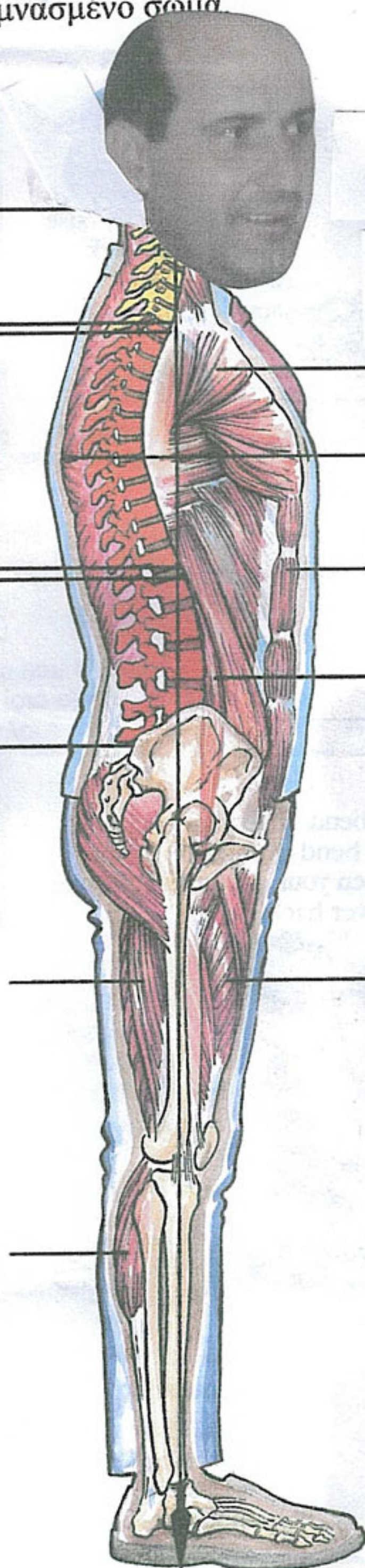
ΙΣΧΙΑΚΟΙ ΜΥΕΣ

Αισθανθείτε τη λεκάνη σας "ουδέτερη"

ΠΡΟΣΘΙΟΙ μύες ΜΗΡΟΥ

Αισθανθείτε τα γόνατά σας "μαλακά"

Αισθανθείτε τους αστραγάλους και τα πόδια σας δείχνοντας προς τα εμπρός



ΛΑΝΘΑΣΜΕΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΣΤΑΣΕΙΣ

Η καλή στάση στην κίνηση σημαίνει, οι τρεις καμπύλες της σπονδυλικής στήλης σας, να είναι σε ευθυγράμμιση. Εάν στέκεστε, ανυψώνετε, ή κάμπτετε, η καλή στάση στην κίνηση είναι ο ασφαλέστερος, αποδοτικότερος, και πιο άνετος τρόπος για να κινηθείτε. Θα έχετε περισσότερη ενέργεια και τη λιγότερη πιθανότητα πόνου στην πλάτη, ή τραυματισμού.



Στάση

Τοποθετήστε το ένα πόδι σε ένα χαμηλό κιβώτιο ή ένα σκαμνί για να βγάλετε την πίεση από τη μέση σας. Εάν είναι δυνατόν αυξήστε ή χαμηλώστε την επιφάνεια εργασίας σας έτσι ώστε οι ώμοι και ο λαιμός να μένουν όρθιοι.



ανύψωση

Πάρτε κοντά σας το φορτίο και σφίξτε τους κοιλιακούς σας. Κρατήστε την πλάτη σας και το λαιμό σε ίσια γραμμή, κάμψτε τα ισχία και τα γόνατα.

Κάμψη

Κρατήστε την πλάτη και το λαιμό σας στη ίδια γραμμή καθώς κάμπτετε στα ισχία. Θυμηθείτε να σφίξετε τους κοιλιακούς μυς σας, για να προστατεύσει τη μέση σας.



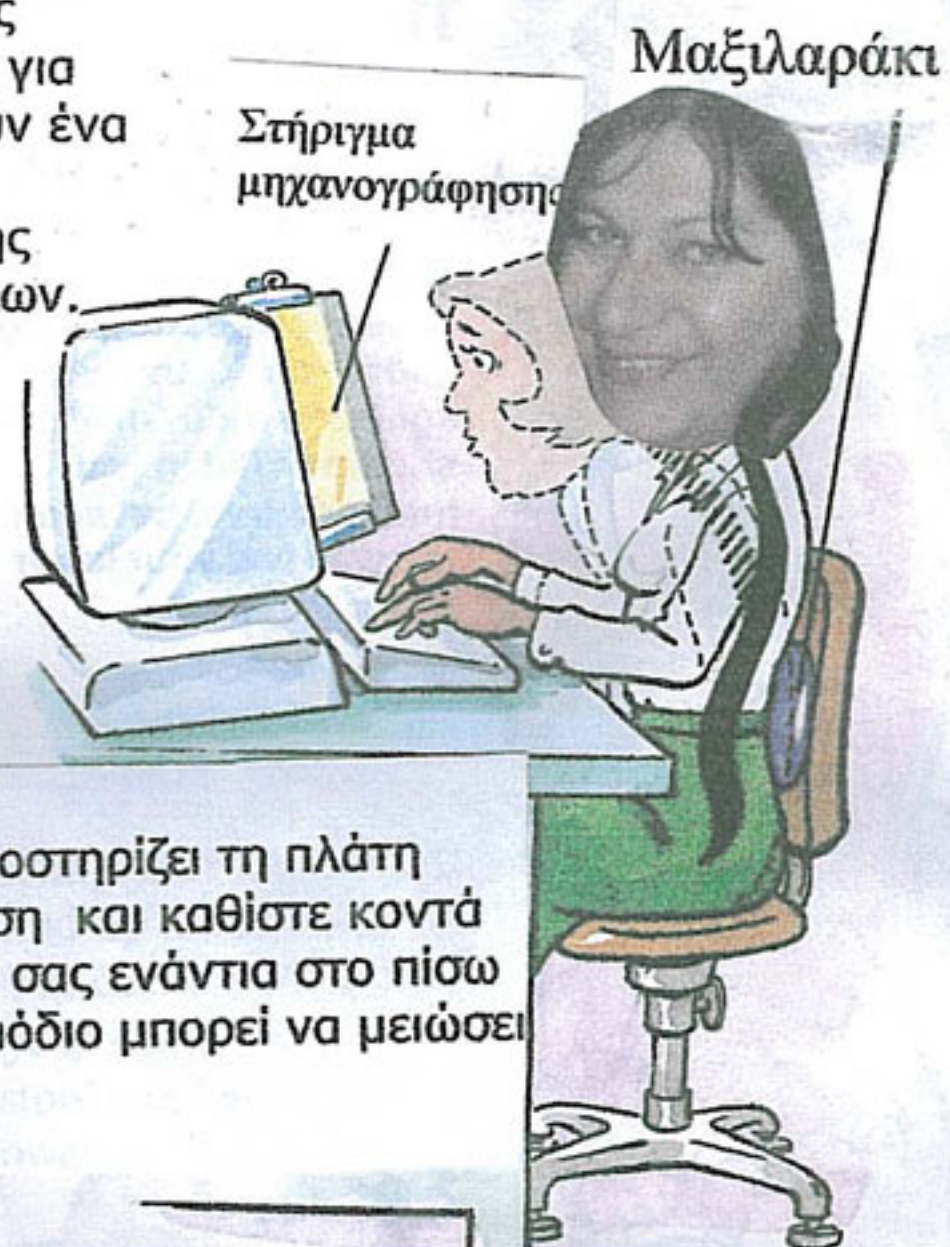
Επίτευξη

Στηρίξτε το ένα γόνατο στο κρεβάτι για να υποστηρίξετε τη μέση σας. Κατόπιν κάνετε μια ευθεία πίσω κάμψη. Προσπαθήστε να κρατήσετε τους ώμους σας χαμηλά, μη καμπουριάζεις.



Περπάτημα

Τραβήξτε τους κοιλιακούς μυς σας ελαφρώς μέσα, για να υποστηρίξετε τη μέση. Εάν τα πόδια σας, τα γόνατα και τα ισχία, πονούν μπορεί να χρειαστεί να υποστηρίξετε τα παπούτσια σας (**orthotics**) για να διορθώσουν ένα πρόβλημα ευθυγράμμισης μυών ή κοκάλων.



Μαξιλαράκι

Στήριγμα μηχανογράφησης

Κάθισμα

Καθίστε με έναν μαξιλαράκι που υποστηρίζει τη πλάτη σας. Χρησιμοποιήστε μια ίσια στάση και καθίστε κοντά στο γραφείο σας, με τους γλουτούς σας ενάντια στο πίσω μέρος της καρέκλας σας. Ένα υποπόδιο μπορεί να μειώσει την πίεση στη πλάτη σας.



Ύπνος

Ο καλύτερος τρόπος στον ύπνο είναι να τοποθετήσετε στην πλάτη σας ένα μικρό μαξιλάρι κάτω από τα γόνατά σας. Να χρησιμοποιείται μόνο ένα λεπτό μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι σας. Όπως και ένα σταθερό στρώμα για να υποστηρίξει τις τρεις φυσικές καμπύλες σας.



Στροφή

Κρατήστε τα πόδια και τα ισχία σας κινούμενα με το πάνω σώμα σας.

Αυτές οι ασκήσεις στάσης, σας βοηθούν να χτίσετε τη δύναμη και την ευελιξία του σώματος και να διατηρήσετε τρεις φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης σας. Ξεκινήστε με τη δοκιμή (τεστ) στο τοίχο με την σπονδυλική στήλη σας να ευθυγραμμίζεται κοιτάζοντας στο καθρέφτη.

η σπονδυλική στήλη σας να ευθυγραμμίζεται

ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΤΟΥ ΛΑΙΜΟΥ

Η δοκιμή στο τοίχο

Είναι καλύτερα να αρχίσετε τις ασκήσεις στις τρεις φυσικές καμπύλες της σπονδυλικής στήλης σας με κανονική ευθυγράμμισή τους. Σταθείτε με τις φτέρνες, τους γλουτούς, τη μέση τη πλάτη, και το κεφάλι σας ακουμπώντας σε έναν τοίχο. Ένα χέρι πρέπει να ακουμπά στην οσφυϊκή καμπύλη σας, μεταξύ του τοίχου και της μέσης σας.

Ολίσθηση λαιμών

Για να ενισχύσετε τους μυς στο πίσω μέρος του λαιμού γλιστρήστε απλά μπροστά, με ευθεία την πλάτη σας. Κρατήστε ίσια το επίπεδο της μύτης σας και τα αυτιά σας. Κάνετε αυτή την άσκηση ώστε να σας δίνει το συναίσθημα ενός διπλού πηγουνιού. Το επαναλαμβάνω για 20 φορές και 5-10 σετ.



ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΜΥΣ ΤΗΣ ΠΛΑΤΗΣ

ΜΕΣΟΙ ΡΑΧΙΑΙΟΙ ΜΥΣ

Για να ενισχύσετε τους μέσους ραχιαίους μυς σας, σταθείτε σε μια γωνιά του τοίχου με ένα χέρι σε κάθε τοίχο. Αργά σπρώχνω τον τοίχο. Το επαναλαμβάνω για 20 φορές και 5-10 σετ.



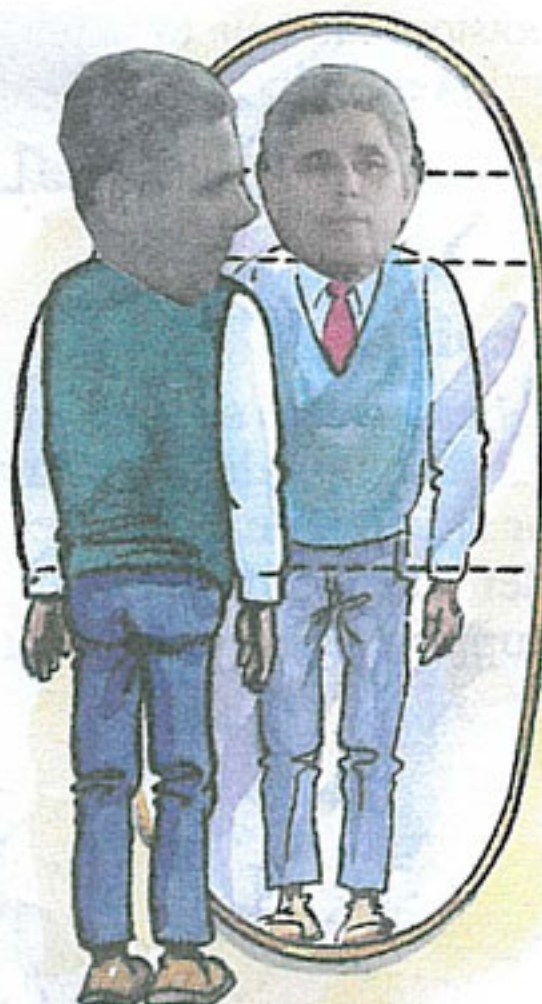
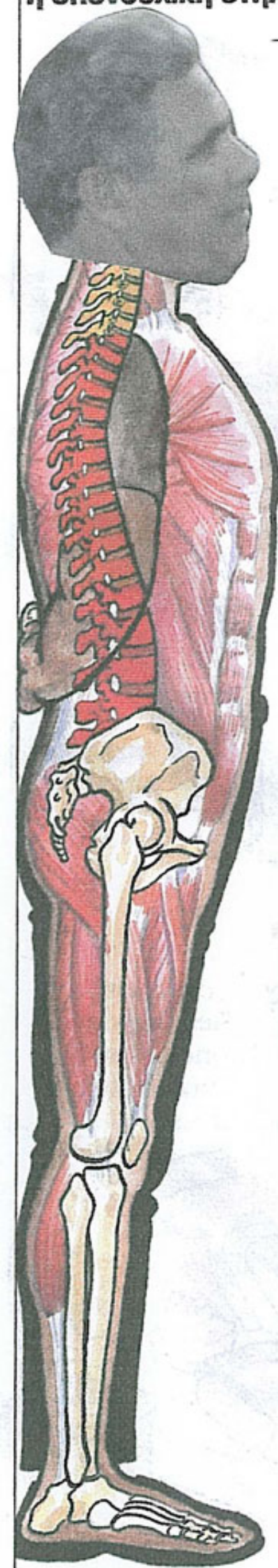
ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΟΙΛΙΑΚΟΥΣ ΜΥΣ

Για να ενισχύσετε τους κοιλιακούς μυς (που κρατούν τη μέση ευθυγραμμισμένη), ξαπλώστε στο πάτωμα με λυγισμένα τα γόνατα. Σταυρώστε τα χέρια σας στο στήθος και ανυψώστε τους ώμους σας από το έδαφος. Το ισχύω για 10 αριθμήσεις και επαναλαμβάνει 10-15 φορές.



Η εξέταση στον καθρέφτη

Ρίξτε μια καλή ματιά σε σας σε έναν ολόκληρο καθρέφτη. Τα αυτιά, οι ώμοι, και τα ισχία σας πρέπει να είναι στο ίδιο επίπεδο.



Με αυτό τον τρόπο ωφελήστε με αυτές τις ασκήσεις για τον αυχένα σας, την θωρακική καμπύλη, και την οσφυϊκή καμπύλη. Μπορείτε να κάνετε και τις έξι ή μία ή δύο από αυτές τις ασκήσεις. Εάν έχετε ήδη ένα σοβαρό πρόβλημα, πριν δοκιμάσετε αυτές τις ασκήσεις ρωτήστε τον γιατρό σας. Εάν αισθάνεστε τον πόνο κάνοντας τις ασκήσεις, σταματήστε και ρωτήστε τον γιατρό σας πριν συνεχίσετε.

Για να τεντώσετε τους μυς του λαιμού, γείρετε το κεφάλι σας στο πλάι με τα αυτιά σας να γέρνουν προς τον ώμο σας. Χαλαρώστε και αφήστε το τράβηγμα βαρύτητας προς τα κάτω για να τεντώσετε το λαιμό σας για 20 φορές, μετά στην άλλη πλευρά. Επαναλάβετε 5-10 φορές σε κάθε πλευρά.



Για να δυναμώσετε τους μέσους ραχιαίους μυς, κάμψτε και τους δύο αγκώνες στην πλευρά σας. Πιέστε έναν βραχίονα πάνω και τον άλλο πίσω από σας όσο μπορείτε, 20 φορές, αλλάξτε βραχίονα. Επαναλάβετε 5 με 10 φορές σε κάθε πλευρά.



Για να δυναμώσουν οι κοιλιακοί σας, τα ισχία, και το στήθος, ξαπλώστε στο έδαφος μπρούμυτα και ανεβάστε το σώμα προς τα πάνω. Οι παλάμες μένουν στο έδαφος και τεντώνουν οι αγκώνες. επαναλαμβάνετε 10 φορές.



ΓΙΑ ΝΑ ΦΑΙΝΕΣΘΕ ΚΑΙ ΝΑ ΑΙΣΘΑΝΕΣΤΕ ΚΑΛΑ

Η στάση σας πραγματικά κάνει μια διαφορά στο πως αισθάνεστε. Η καλή στάση ωθεί την αυτοπεποίθηση και την ενέργειά σας. Προβάλλετε θετικότερη, υγιή εικόνα. Φαίνεστε πιο ψηλοί και τα ενδύματά σας "κρεμούν" καλύτερα. Μπορείτε να αποτρέψετε όλα τα πιασίματα και τους μυϊκούς πόνους. Έτσι μαζί με τη χρησιμοποίηση της καλής στάσης καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, δοκιμάστε αυτές τις ασκήσεις για να αισθανθείτε καλύτερα.

Τα ψηλά τακούνια τεντώνουν τη μέση, Προτιμήστε χαμηλά παπούτσια, με καλές υποστηρίξεις ώστε να νοιώθετε άνετα τα πόδια σας και ξεκούραστα.

Ελέγξτε το βάρος σας τακτικά, το περιττό βάρος προκαλεί προβλήματα στη μέση και τα γόνατα. Τρώτε συχνά και μικρά γεύματα.



ΑΡΧΙΣΑΝ ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Ισορροπήστε το φορτίο. Τοποθετείστε τα πράγματα μεταφοράς ώστε να , είναι μοιρασμένα σε ίσο βάρος και στις δύο πλευρές του σώματός σας (όπως η χρησιμοποίηση και των δύο λουριών σακιδίων).

Ποτέ δεν είναι αργά. Σε οποιοδήποτε ηλικία, μπορείτε να φανείτε πιο ψηλοί και ευθύτεροι, εφ' όσον αρχίζετε να Κρατείτε το σώμα σας σε καλή στάση από σήμερα.

Η ΖΩΗ ΕΙΝΑΙ ΟΜΟΡΦΗ ΦΤΑΝΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΝΑ ΤΗΝ ΖΗΣΕΤΕ

ΓΥΜΝΑΣΤΕΙΤΕ

ΜΑΖΙ ΜΑΣ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΕΙΜΕΝΩΝ

ΕΦΗ ΜΟΥΖΟΥΡΟΥ ΠΕΝΗΝΤΑΞ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΟΛΟΥΣ

