

Στάση: Μια Δυναμική Έννοια

Σταθείτε ίσια κάθε φορά που περνάτε μια πόρτα. Αν όχι κάτι άλλο, θα κάνετε πάντα μια θεαματική είσοδο.

- Πώς μπορώ να επιτύχω την καλή στάση και ευθυγράμμιση σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης;
- Τι θα έπρεπε να κάνω για να φροντίσω την πλάτη μου;
- Τι είναι η προπόνηση πυρήνα;

Η θέση σώματος μπορεί να κάνει μια μεγάλη διαφορά στο πώς αισθάνεστε κατά τη διάρκεια αλλά και μετά από μια δραστηριότητα. Παραδείγματος χάριν, η καλή στάση κατά τη διάρκεια της χρήσης υπολογιστή μπορεί να μειώσει την πίεση που δέχεται ο λαιμός, οι ώμοι και η πλάτη. Η σωστή ευθυγράμμιση σώματος κατά τη διάρκεια της άσκησης εξασφαλίζει το πλήρες όφελος από την άσκηση και βοηθά στην αποτροπή των τραυματισμών. Η σωστή στάση στις κάμψεις και ανυψώσεις επίσης σώζουν την πλάτη σας και επιπλέον σας επιτρέπουν να κάνετε περισσότερα με λιγότερη κόπωση. Η καλή στάση και η ευθυγράμμιση δεν είναι μόνο για να στέκεστε ίσια. Πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία επανατοποθέτησης των μερών του σώματός σας για να παραγάγουν το καλύτερο δυνατό μηχανικό (και μερικές φορές αισθητικό) πλεονέκτημα.

Η θέση του σώματός σας στο χώρο όπως η καθιστή, η όρθια και η ύπτια, καλείται **στάση σώματος** (body posture). Η **ευθυγράμμιση σώματος** (Body alignment) έχει να κάνει με το πώς τοποθετούνται τα διαφορετικά μέρη του σώματός σας σε σχέση με τα άλλα. Σε κάθε στάση, είναι δυνατές διαφορετικές ευθυγραμμίσεις. Η καθιστή στάση, παραδείγματος χάριν, μπορεί να είναι με ευθεία ή στρογγυλεμένη πλάτη. Οι διαφορετικές ευθυγραμμίσεις είναι κατάλληλες για διαφορετικές στιγμές. Μια σκόπιμη ταλάντευση της πλάτης όπως το τέντωμα της γάτας (που κυρτώνει πρώτα η πλάτη πριν σχηματίσει αψίδα προς τα πάνω) δίνει ένα υγιές τέντωμα των ραχιαίων μυών. Η ίδια ταλάντευση ενώ τρέχετε είναι μια επιβάρυνση που μπορεί να οδηγήσει σε πόνο

στη μέση. Αυτό το κείμενο είναι γεμάτο με περιγραφές και φωτογραφίες προσδιορίζοντας τις σωστές στάσεις και τις ευθυγραμμίσεις για συγκεκριμένες ασκήσεις. Η ιδιαίτερη προσοχή σε αυτό και η χρήσιμη ανατροφοδότηση από τον εκπαιδευτή σας μπορεί να σας βοηθήσει να επιτύχετε την καλή ευθυγράμμιση της άσκησης.

Πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι η γιόγκα και η μέθοδος Pilates, που δεν μπορούν να εξηγηθούν πλήρως στα όρια αυτού του κειμένου, έχουν μια ισχυρή εστίαση στην ευθυγράμμιση του σώματος κατά τη διάρκεια μιας ευρείας ποικιλίας στάσεων του σώματος. Οι ασκήσεις που περιλαμβάνονται σε αυτά τα προγράμματα θα αναπτύξουν την ευλυγισία και τη δύναμη, που είναι απαραίτητες για να υποστηρίξουν τις καλά ευθυγραμμισμένες θέσεις. Το αποτέλεσμα είναι η άριστη στάση σώματος.

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΣΗ

Η κακή ευλυγισία μπορεί πραγματικά να σας στερήσει την καλή ευθυγράμμιση. Όταν οι καμπήρες των ισχίων [μύες που διασχίζουν άρθρωση του ισχίου και συνδέονται με την κορυφή της πυέλου (λεκάνη)] κονταίνουν λόγω της μυϊκής συμπίεσης, τραβούν την πυέλο προς τα εμπρός. Αυτό προκαλεί την υπερβολική κυρτότητα της οσφυϊκής μοίρας (χαμηλότερης) της σπονδυλικής στήλης, ένας όρος γνωστός ως λόρδωση (δείτε το πλαίσιο «Η πλάτη σας και πώς να την φροντίσετε» στις σελ. 73). Εάν οι οπίσθιοι μηριαίοι (οι μύες στο πίσω μέρος των ποδιών που συνδέονται με το

κατώτατο σημείο της πύελου) είναι σφιχτοί, τραβούν την πύελο προς τα κάτω και πίσω. Αυτό ισιώνει την οσφυϊκή καμπύλη και στρογγυλεύει το κάτω μέρος της πλάτης. Καθένας όρος μπορεί να προκαλέσει πόνο στη μέση και σχετικό πόνο ποδιών. Η καλή ευλυγισία και στα δύο σύνολα μυών επιτρέπει στην πύελο να μείνει σε μια ουδέτερη θέση. Αυτό γίνεται σημαντικότερο κατά τη διάρκεια κινήσεων όπως τα λακτίσματα προς τα εμπρός και πίσω, τα οποία απαιτούν ευλυγισία ισχίων προκειμένου να αποτραπεί η χαμηλή πίσω πίεση. Το επιτόπου τρέξιμο με μια λορδωτική μέση προσθέτει επίσης περιττή πίεση στη μέση.

ΜΥΪΚΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ

Δυνατοί και επιμήκεις μύες είναι αυτό που θέλετε. Οι ισχυροί μύες παρέχουν επιπλέον στήριξη και σταθεροποίηση για την εκτέλεση των συγκεκριμένων κινήσεων. Οι ισχυροί κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία και τη σταθεροποίηση της πλάτης. Όταν το σώμα έχει την κατάλληλη ευθυγράμμιση κατά τη διάρκεια των μυϊκών ασκήσεων δύναμης και αντοχής, οι αρμόδιοι μύες κάνουν κατάλληλη άσκηση. Όταν η ευθυγράμμιση είναι λανθασμένη, ασκούνται και άλλοι μύες εκτός από το μυ στόχο. Με το να αφήνεις άλλους μύες να συμμετέχουν στο φορτίο χάνεται ο αρχικός σκοπός: ενίσχυση του μυός στόχου. Μπορεί ακόμη και να προκαλέσει περιττό πόνο ή τραυματισμό. Παραδείγματος χάριν, μια άσκηση κοιλιακών με τεντωμένα πόδια επιτρέπει στους καμπτήρες μύες των ισχίων να βοηθήσουν τους κοιλιακούς μύες στην ανύψωση του κορμού. Αυτό σημαίνει ότι οι κοιλιακοί μύες δεν παίρνουν ένα τόσο βαρύ φορτίο όπως θα έπρεπε. Και το χειρότερο, ο λαγονοψοίτης (καμπτήρας μυς των ισχίων που συνδέεται με τη μέση), εάν δεν αντιμετωπιστεί από ισχυρούς κοιλιακούς μύες, θα τραβήξει και θα σχηματίσει αψίδα της μέσης από το πάτωμα – μια ανθυγιεινή πίεση στην πλάτη. Η καλή ευθυγράμμιση γίνεται σημαντικότερη όταν προστίθενται βάρη ή λάστιχα σε μια άσκηση.

Οι μυϊκές δυσαναλογίες δύναμης μπορούν επίσης να επηρεάσουν δυσμενώς τη στάση. Η ανάπτυξη των θωρακικών μυών χωρίς να γίνουν οι αντίστοιχες ασκήσεις για την πλάτη μπορεί να οδηγήσει σε στρογγυλεμένους ώμους. Οι ισχυρότεροι θωρακικοί μύες τραβούν τους ώμους μπροστά. Οι ανταγωνιστές μύες πρέπει να ασκηθούν εξίσου. Η βελτίωση της δύναμης και της αντοχής των μυών σας βοηθά επίσης να διατηρήσετε την καλή στάση σώματος κατά τη διάρκεια παρατεταμένης άσκησης ή δραστηριότητας. Οι τραυματισμοί

είναι πιο πιθανό να εμφανιστούν όταν κουράζεστε και αρχίζετε να χάνετε την τεχνική της άσκησης.

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΠΥΡΗΝΑ

Η προπόνηση πυρήνα (Core training) είναι η χρήση ποικίλων ασκήσεων αντίστασης για την ανάπτυξη των μυών που στηρίζουν και σταθεροποιούν το κέντρο του σώματος, ειδικά τη σπονδυλική στήλη. Ο «πυρήνας» περιλαμβάνει τους κοιλιακούς μύες, τους μύες πλάτης, του στήθους, τους γλουτιαίους μύες και τους μύες της ωμικής ζώνης. Οι παραδοσιακές ασκήσεις όπως οι κοιλιακοί, οι κάμψεις (push-ups) και οι πυελικές κλίσεις μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να επιτευχθεί η δύναμη πυρήνα, αλλά η βέλτιστη αποτελεσματικότητα εξαρτάται από το να είστε σε θέση «να προσεγγίσετε» τους εσωτερικούς νωπιαίους και πυελικούς μύες όταν εκτελείτε αυτές τις κινήσεις. Η μέθοδος Pilates είναι μια ειδική τεχνική που σας διδάσκει πως να χρησιμοποιήσετε αυτούς τους εσωτερικούς μύες με μια έμφαση στη σύνδεση μεταξύ του «πυρήνα» ή «κέντρου του σώματος» (powerhouse) και του υπόλοιπου σώματος. Αυτή ολοκληρώνεται χρησιμοποιώντας και ασκήσεις σε στρώματα και με εξειδικευμένο εξοπλισμό. Η γιόγκα ενεργοποιεί επίσης τους μύες του πυρήνα μέσω ειδικών στάσεων που ονομάζονται asanas. (Δείτε το κεφ. 12 για περισσότερα σχετικά με τη μέθοδο Pilates και τη γιόγκα.) Η προπόνηση πυρήνα έχει ποικίλα οφέλη, συμπεριλαμβανομένης της βελτιωμένης στάσης του σώματος, τη μεγαλύτερη λειτουργική δύναμη, την καλύτερη ισορροπία, μικρότερο κίνδυνο τραυματισμών και τη βελτιωμένη αθλητική απόδοση.

Όταν ο πυρήνας (κέντρο) είναι ισχυρός και σταθερός, μπορούμε να μεταφέρουμε ευκολότερα δύναμη και κίνηση στα άκρα, επιτρέποντάς μας να κινηθούμε ευκολότερα, με λιγότερη πίεση και ένταση. Για να απεικονιστεί το πως η δύναμη πυρήνα μετατρέπεται σε δύναμη και σταθερότητα, δοκιμάστε το ακόλουθο. (1) Ενώ κάθεστε, εκτείνετε το βραχίονά σας προς τα έξω στο πλάι. Ένας συνασκούμενος σας το σπρώχνει προς τα πίσω ενώ εσείς παραμένετε σχετικά παθητικοί. (2) Καθώς ο συνασκούμενος σας σπρώχνει για δεύτερη φορά, αντιδράστε με το να αντισταθείτε στην κίνηση με τους μύες του βραχίονα και του ώμου. (3) Αυτή τη φορά καθώς ο συνασκούμενος σας σπρώχνει, αντιδράστε με το να αντισταθείτε στην κίνηση με τους μύες του βραχίονα, του ώμου και τους κοιλιακούς που συστέλλονται καθώς αντιστέκεστε. Χρησιμοποιώντας τον πυρήνα (ειδικά εάν είναι ισχυρός) μπορεί αυτό να σας βοηθήσει να διατηρήσετε την καλή στάση και να εφαρμόσετε δύναμη ή αντίσταση όπως απαιτείται.

Η ΠΛΑΤΗ ΣΑΣ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΤΗΝ ΦΡΟΝΤΙΣΕΤΕ

Οποιαδήποτε και αν είναι η αιτία πόνου στη μέση, μέρος της αντιμετώπισής του είναι η διόρθωση της ελαττωματικής στάσης. Αλλά η καλή στάση δεν είναι απλά ένα θέμα «του να στεκόμαστε ίσια». Αναφέρεται στη σωστή χρήση του σώματος πάντα. Στην πραγματικότητα, για να λειτουργήσει το σώμα καλύτερα για την υγεία, πρέπει να χρησιμοποιηθεί έτσι που να μην τίθεται καμία πίεση στους μύες, τις αρθρώσεις, τα οστά και τους συνδέσμους. Για να αποτραπεί ο πόνος της μέσης, πρέπει να γίνει τρόπος ζωής η αποφυγή πίεσης. Εξασκηθείτε στην καθιστή θέση, στην όρθια ή στην ύπτια, όταν εργάζεστε και όταν ασκείστε. Όταν η θέση σώματος είναι σωστή, τα εσωτερικά όργανα έχουν αρκετό χώρο για να λειτουργήσουν κανονικά και το αίμα κυκλοφορεί πιο ελεύθερα.

Με τη βοήθεια αυτού του οδηγού, μπορείτε να αρχίσετε να διορθώνετε τις θέσεις και τις κινήσεις που φέρνουν ή επιδεινώνουν τον πόνο στη μέση. Πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή στις θέσεις που συστήνονται για τη χαλάρωση, επειδή είναι δυνατόν να τετνωθούν οι μύες της πλάτης και του λαιμού ακόμη και στο κρεβάτι. Μαθαίνοντας να ζείτε με καλή στάση, κάτω από όλες τις περιστάσεις, θα αναπτύξετε βαθμιαία το κατάλληλο παράστημα και ισχυρότερους μύες που απαιτούνται για να προστατεύσουν και να υποστηρίξουν την καταπονημένη μέση σας.

Πώς να Στέκεστε Όρθιοι Χωρίς να Κουράζετε τη Μέση σας

Για να αποτρέψετε την πίεση και τον πόνο στις καθημερινές δραστηριότητες, είναι πιο ξεκούραστο να αλλάζετε μια δραστηριότητα με άλλη πριν αισθανθείτε κούραση. Μερικοί άνθρωποι μπορεί να ξαπλώσουν μεταξύ των δραστηριοτήτων, άλλοι πρέπει να ελέγχουν τη θέση σώματος συχνά, έρχοντας στην κοιλιά, ισιώνοντας την πλάτη, κάμπτοντας ελαφρά τα γόνατα.

Όχι με αυτό τον τρόπο.



Κάμψτε τα γόνατα και τα ισχία, όχι τη μέση.



Όχι με αυτό τον τρόπο.



Η χρήση ενός υποποδίου ανακουφίζει τη λόρδωση.

Όχι με αυτό τον τρόπο.



Κρατήστε κοντά σας τα βαριά αντικείμενα.

Όχι με αυτό τον τρόπο.



Ποτέ μη σκύβετε χωρίς κάμψη των γονάτων.

Ελέγξτε το Παράστημά σας

Στη σωστή, πλήρως κάθετη στάση, μια νοητή γραμμή από το αυτί θα περάσει από την άκρη του ώμου, τη μέση του ισχίου, πίσω από τις επιγονατίδες και μπροστά από τον αστράγαλο.

Λανθασμένη:
Η μέση σχηματίζει αψίδα ή είναι κοίλη.



Λανθασμένη:
Η πλάτη σχηματίζει καμπούρα, η μέση αψίδα και η κοιλιά κρεμάει.

Λανθασμένη:
Προσέξτε πως σε θέση πίεσης, η πύελος γέρνει προς τα εμπρός, το πηγούνι είναι έξω και τα πλευρά κάτω, πιέζοντας τα εσωτερικά όργανα.



Σωστή:
Στη σωστή θέση, το πηγούνι είναι μέσα, το κεφάλι προς τα πάνω, η πλάτη επίπεδη, η πύελος ίσια μπροστά.

Για να Βρείτε τη Σωστή Όρθια Θέση

Σταθείτε ένα πόδι μακριά από τον τοίχο. Τώρα καθίστε ενάντια στον τοίχο, κάμπτοντας τα γόνατα ελαφρώς. Σφίξτε τους κοιλιακούς και τους γλουτιαίους μύες. Αυτό θα δώσει μια κλίση στην πύελο προς τα πίσω και θα ισιώσει την οσφυϊκή μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Κρατώντας αυτήν τη θέση, κινηθείτε αργά και προσεκτικά προς τον τοίχο σε όρθια στάση ισιώνοντας τα πόδια σας. Μετά περπατήστε στο δωμάτιο διατηρώντας την ίδια στάση. Τοποθετηθείτε ξανά ενάντια στον τοίχο για να ελέγξετε αν έχετε κρατήσει τη στάση.



Πώς να Κάθεστε Σωστά

Ο καλύτερος φίλος μιας πλάτης είναι μια ευθεία, σκληρή καρέκλα. Εάν δεν μπορείτε να αγοράσετε την καρέκλα που προτιμάτε, μάθετε να κάθεστε κατάλληλα σε οποιαδήποτε καρέκλα αγοράζετε ή κάθεστε. Για να διορθώσετε τη θέση καθίσματος και να μη γέρνετε προς τα εμπρός: Ρίξτε το κεφάλι προς τα πίσω, κατόπιν κάμψτε προς τα εμπρός για να τραβηχτεί προς τα μέσα το πηγούνι. Αυτό θα ισιώσει την πλάτη. Τώρα σφίξτε τους κοιλιακούς μύες για να ανασηκωθεί το στήθος. Ελέγξτε τη θέση συχνά.



Ανακουφίστε την πίεση με το να καθίσετε καλά προς τα εμπρός, ισιώστε προς τα πίσω σφίγγοντας τους κοιλιακούς μύες και τοποθετήστε τα πόδια σταυροπόδι.



Η χρήση υποποδίου ανακουφίζει τη λόρδωση. Ο στόχος είναι να βρεθούν τα γόνατα υψηλότερα από τα ισχία.



Διορθώστε τον τρόπο που κάθεστε κατά την οδήγηση, με το να μετακινηθείτε πιο κοντά προς τα πετάλια. Χρησιμοποιήστε τη ζώνη ασφαλείας ή το σκληρό οπίσθιο στήριγμα που διατίθεται στην αγορά.



Όταν βλέπουμε τηλεόραση σωριασμένοι σε μια πολυθρόνα ή έναν καναπέ δημιουργείται μια κυφωτική καμπύλη (εξόγκωμα), γνωστή ως «καμπούρα του θλιμμένου» και πιέζονται ο λαιμός και οι ώμοι.



Εάν η καρέκλα είναι πάρα πολύ υψηλή, αυξάνεται η λόρδωση.



Κρατήστε το λαιμό και την πλάτη όσο το δυνατόν σε ευθεία γραμμή με τη σπονδυλική στήλη. Κάμψτε προς τα εμπρός από τα ισχία.



Η θέση του οδηγού πάρα πολύ μακριά από τα πετάλια υπογραμμίζει την καμπύλη στη μέση.



Θέση ανάγνωσης που δημιουργεί πίεση. Ωθώντας προς τα εμπρός πιέζονται οι μύες του λαιμού και της κεφαλής.

Πώς να Ξαπλώνετε σε Ύπτια Στάση

Για την κατάλληλη στάση, ένα σταθερό στρώμα είναι ουσιαστικό. Πρέπει να χρησιμοποιούνται σανίδες μαζί με μαλακά στρώματα, που πωλούνται στο εμπόριο ή κατασκευάζονται στο σπίτι. Κατά προτίμηση οι σανίδες πρέπει να αποτελούνται από κοντραπλακέ 19 χιλ. Οι ελαττωματικές θέσεις ύπνου εντείνουν τη λόρδωση και οδηγούν όχι μόνο σε πόνο στην πλάτη αλλά σε μούδιασμα, κνησμό και πόνο σε χέρια και πόδια.



Λανθασμένη:
Η ύπτια θέση επιδεινώνει τη λόρδωση.



Σωστή: Στο πλάι με τα γόνατα κάμπτονται ισιώνει την πλάτη αποτελεσματικά. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί επίπεδο μαξιλάρι για να στηρίξει το λαιμό, ειδικά όταν οι ώμοι είναι ευρείς.



Λανθασμένη:
Η χρήση υψηλού μαξιλαριού τεντώνει το λαιμό, τα χέρια και τους ώμους.



Σωστή:
Ο ύπνος στην πλάτη είναι αναπαικτικός και σωστός όταν υποστηρίζονται κατάλληλα τα γόνατα.



Λανθασμένη:
Μπρούμια (πρηνηδόν) υπερβάλλει τη λόρδωση, τεντώνει το λαιμό και τους ώμους.



Σωστή: Ανασηκώστε το κάτω μέρος του στρώματος κατά 20 εκ. για να αποθαρρύνετε τον ύπνο στην κοιλιά.



Λανθασμένη:
Η κάμψη του ενός ισχίου και γονάτου δεν ανακουφίζει τη λόρδωση.



Κατάλληλη ρύθμιση των μαξιλαριών για την ξεκούραση ή την ανάγνωση στο κρεβάτι.

Όταν δεν κάνετε τίποτα, κάντε το σωστά

Η ανάπαυση είναι ο πρώτος κανόνας για την κουρασμένη, επίπονη πλάτη. Οι ακόλουθες θέσεις ανακουφίζουν τον πόνο αφαιρώντας όλη την πίεση και το βάρος από την πλάτη και τα πόδια. Τοποθετήστε μαξιλάρια κάτω από τα γόνατα για να ανακουφίσετε η πίεση στη σπονδυλική στήλη.

Για πλήρη ανακούφιση και χαλαρωτική επίδραση, αυτές οι θέσεις πρέπει να διατηρηθούν από 5 έως 25 λεπτά.



Μια καρέκλα με ευθεία πλάτη που χρησιμοποιείται με ένα μαξιλάρι κάνει εξαιρετικό ένα οπίσθιο στήριγμα.



Ασκηθείτε – Χωρίς να Σηκωθείτε από το Κρεβάτι

Ασκήσεις που εκτελούνται στο κρεβάτι στοχεύουν όχι τόσο στην ενίσχυση των μυών όσο στη διδασκαλία της σωστής θέσης. Αλλά οι μύες όταν χρησιμοποιούνται σωστά γίνονται ισχυρότεροι και με τον καιρό είναι σε θέση να υποστηρίξουν το σώμα με το λιγότερο ποσό προσπάθειας.

Κάνετε όλες τις ασκήσεις σε αυτήν τη θέση. Τα πόδια δεν πρέπει να ισιώσουν.



Φέρτε το γόνατο στο στήθος. Χαμηλώστε αργά αλλά μην ισιώσετε το πόδι. Χαλαρώστε.



Ασκηθείτε – Χωρίς να Τραβήξετε την Προσοχή

Χρησιμοποιήστε αυτές τις διακριτικές ασκήσεις όποτε έχετε μια ελεύθερη στιγμή κατά τη διάρκεια της ημέρας και για να χαλαρώσετε από την ένταση και να βελτιώσετε τον τόνο σημαντικών μυϊκών ομάδων.

1. Περιστρέψτε τους ώμους προς τα εμπρός και προς τα πίσω.
2. Γυρίστε το κεφάλι αργά από τη μία πλευρά στην άλλη.
3. Παρακολουθείστε μια φανταστική απογείωση αεροπλάνου, ακριβώς κάτω από το δεξιό ώμο. Τεντώστε το λαιμό, ακολουθήστε αργά καθώς κινείται προς τα επάνω, γύρω και κάτω, να εξαφανίζεται κάτω από τον άλλο ώμο. Επαναλάβετε, ξεκινώντας από την αριστερή πλευρά.
4. Αργά, αργά, αγγίξτε το αριστερό αυτί στον αριστερό ώμο, το δεξί αυτί στο δεξιό ώμο. Ανασηκώστε και τους δύο ώμους για να αγγίξετε τα αυτιά, ρίξτε τους όσο το δυνατόν περισσότερο.
5. Σε οποιαδήποτε μικρή διακοπή της ημέρας –περιμένοντας να έρθει το ασανσέρ, περιμένοντας να ανάψει το πράσινο στο φανάρι -τραβήξτε τους κοιλιακούς μύες, σφίξτε, κρατήστε μετρώντας μέχρι το 8 χωρίς αναπνοή. Χαλαρώστε αργά. Εξασκηθείτε στη φυσική αναπνοή με την κοιλιά επίπεδη και σε σύσπαση. Κάντε το ενώ κάθεστε, στέκεστε, περπατάτε.

Φέρτε και τα δύο γόνατα αργά μέχρι το στήθος. Σφίξτε τους μύες της κοιλιάς, πιέστε την πλάτη ενάντια στο πάτωμα. Κρατήστε τα γόνατα στο στήθος για 20 δευτερόλεπτα. Κατόπιν χαμηλώστε αργά. Χαλαρώστε. Επαναλάβετε 5 φορές. Αυτή η άσκηση διατείνει ήπια τους μύες της μέσης που βρίσκονται σε συνεχή σύσπαση, ενισχύοντας τους κοιλιακούς μύες. Αγκαλιάστε σφιχτά τα γόνατα, φέρτε τα μέχρι το στήθος και την ίδια στιγμή ελάτε σε καθιστή θέση. Κυλιστείτε μπρος πίσω, σα βαρελάκι.



Κανόνες Ζωής – Για Από Δω και Πέρα

1. Μην σκύβετε ποτέ από τη μέση. Κάμψτε τα ισχία και τα γόνατα.
2. Μην ανυψώσετε ποτέ ένα βαρύ αντικείμενο ψηλότερα από τη μέση σας.
3. Πάντα να γυρίζετε και να βλέπετε το αντικείμενο που επιθυμείτε να ανυψώσετε.
4. Αποφύγετε να μεταφέρετε φορτία χωρίς ισορροπία, κρατήστε τα βαριά αντικείμενα κοντά στο σώμα σας.
5. Μην φέρετε ποτέ τίποτα βαρύτερο από όσο μπορείτε να διαχειριστείτε εύκολα.
6. Μην ανυψώστε ποτέ ή κινήστε τα βαριά έπιπλα. Περιμένετε κάποιον να το κάνει μαζί ο οποίος ξέρει τις αρχές της δύναμης.
7. Αποφύγετε τις ξαφνικές μετακινήσεις, ξαφνική «υπερφόρτωση» των μυών. Μάθετε να κινείστε σκόπιμα, ταλαντεύοντας τα πόδια από τα ισχία.
8. Μάθετε να κρατάτε την κεφαλή σε ευθεία με τη σπονδυλική στήλη όταν κάθεστε, στέκεστε, ξαπλώνετε.
9. Βάλτε τις μαλακές καρέκλες και τους βαθιούς καναπέδες στον κατάλογο των «απαγορεύεται». Κατά τη διάρκεια παρατεταμένου καθίσματος, σταυρώστε τα πόδια σας για να ξεκουράσετε την πλάτη σας.
10. Ο γιατρός σας είναι το μόνο πρόσωπο που μπορεί να καθορίσει πότε ο πόνος στη μέση οφείλεται στην ελαττωματική στάση και είναι ο καλύτερος κριτής για το πότε μπορείτε να κάνετε γενικές ασκήσεις για τη φυσική κατάστασή σας. Όταν το κάνετε, παραλείψτε οποιαδήποτε άσκηση που σχηματίζει αψίδα ή υπερδιατείνει τη μέση: πρόσθιες ή οπίσθιες κάμψεις, άγγιγμα των δακτύλων με τα γόνατα τελειώς τεντωμένα.
11. Φορέστε παπούτσια με μέτρια τακούνια, όλα σχεδόν στο ίδιο ύψος. Αποφύγετε να φοράτε μια υψηλά και μια χαμηλά τακούνια.
12. Βάλτε προεξοχή για τα πόδια κάτω από το γραφείο και χρησιμοποιήστε υποπόδιο.
13. Αλλάξτε πάντα στο μωρό με το να καθίσετε δίπλα του στο κρεβάτι.
14. Μην σκύβετε και τεντώνετε για να απλώσετε ρούχα μετά από το πλύσιμο. Τοποθετήστε κάπου ψηλά το καλάθι με τα ρούχα και χαμηλώστε το σκονιό απλώματος.
15. Ζητήστε ή αγοράστε μια κουνιστή καρέκλα. Το λίκνισμα ξεκουράζει την πλάτη με την αλλαγή των μυϊκών ομάδων που χρησιμοποιούνται.
16. Εξασκηθείτε δυναμικά για να χρησιμοποιήσετε τους κοιλιακούς μύες σας για να ισιώσει το κατώτερο μέρος της κοιλιάς σας. Με το χρόνο, αυτή η μυϊκή συστολή θα γίνει συνήθεια, κάνοντας σας να διαθέτετε ένα νεανικό σώμα που θα είναι αξιολύπητο!
17. Μην τεντώνετε για να ανοίξετε τα παράθυρα ή τις πόρτες.
18. Για την καλή στάση σώματος, επικεντρωθείτε στην ενίσχυση του «κορσέ της φύσης» - οι κοιλιακοί και οι γλουτιαίοι μύες. Συστήνονται εξειδικευμένες ασκήσεις πυέλου για να διορθωθεί η σχέση στάσης μεταξύ της λεκάνης και της σπονδυλικής στήλης.

Η αντανακλαστική κίνηση (Reactive movement) είναι η ιδέα μιας κίνησης ως απάντηση σε ένα ερεθίσμα. Αυτό το κάνετε όταν γλιστράτε σε κάτι και αντιδράτε γρήγορα για να υιοθετήσετε κινήσεις που σας βοηθούν να επανακτήσετε την ισορροπία σας. Υπάρχουν μερικοί πολύ αποτελεσματικοί τρόποι να χρησιμοποιηθεί αυτή η ιδέα στην προπόνηση πυρήνα. Καταστάσεις που παράγουν ένα ασταθές περιβάλλον πιέζουν το σώμα για να χρησιμοποιήσει μύες –τους μύες του πυρήνα- για να αντιδράσουν ώστε να διατηρηθεί η θέση του σώματος. Οι μπάλες γυμναστικής προσφέρουν έναν τέτοιο μοναδικό τρόπο εξάσκησης. Για να ισορροπήσετε ή να σταθεροποιηθείτε στη μπάλα κατά τη διάρκεια μιας άσκησης, καλείτε σε δράση τους μύες του πυρήνα. Οι ασκήσεις σταθερότητας αντίστασης μπορούν επίσης να γίνουν σε μια μπάλα Bosu ή σανίδα ισορροπίας. Η μπάλα Bosu μοιάζει με μια μπάλα γυμναστικής κομμένη στη μέση. Μπορείτε να βάλετε την επίπεδη ή στρογγυλεμένη πλευρά κάτω και να εκτελέσετε τις ασκήσεις ισορροπώντας στην κορυφή. Η σανίδα ισορροπίας είναι σχεδιασμένη ώστε να κλίνει, να περιστρέφεται, να συστρέφεται και να αναπηδά καθώς κάνετε τις ασκήσεις σας πάνω της. Όταν η σανίδα ισορροπίας ή η μπάλα κινείται, πρέπει να αντιδράσετε σε εκείνη την κίνηση με τη σταθεροποίηση του σώματός σας. Κάθε φορά που αντιδράτε, γίνετε λίγο δυνατότεροι! Η εικ. 7.1 παρουσιάζει μια διασκεδαστική άσκηση σταθερότητας που μπορείτε να εκτελέσετε με έναν συνασκούμενο. Χτυπάτε τη μπάλα ενός ατόμου σε διάφορες θέσεις ενώ το άλλο πρόσωπο προσπαθεί να διατηρήσει τη θέση σώματος. (Δείτε τα κεφ.8 και 10 για περισσότερες ασκήσεις με μπάλες γυμναστικής.) Το ασταθές περιβάλλον σας αναγκάζει να χρησιμοποιήσετε πολυάριθμους μύες συγχρόνως, όπως κάνετε όταν πραγματοποιείτε παρόμοιες κινήσεις στη καθημερινή ζωή.

Δυστυχώς, πολλοί άνθρωποι είναι απληροφόρητοι για το πως να ενεργοποιήσουν τους μύες του πυρήνα τους. Μπορείτε να αρχίσετε να το συνειδητοποιείτε με το να ξαπλώσετε με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια να ακουμπούν στο πάτωμα. Χωρίς κίνηση της πλάτης σας, προσπαθήστε να «βάλτε τον αφαλό σας στην πλάτη σας» ή σκεφτείτε να έλξετε τους κοιλιακούς σας «μέσα και επάνω». Η εστίαση στους μύες του κορμού σας όταν βήχετε είναι μια άλλη υπόδειξη που χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτές. Τώρα δοκιμάστε μια κάμψη κοιλιακών, αλλά αρχικά καταπιαστείτε με τους εσωτερικούς μύες και χρησιμοποιήστε έπειτα τους κοιλιακούς για να σηκωθείτε προς τα επάνω. Οι ασκήσεις Kegel (που σφίγγουν τους μύες που σταματούν την ούρηση) βοηθούν επίσης στον εντοπισμό των εσωτερικών μυών. Χρειάζεται χρόνος και συχνά τη βοήθεια

από έναν εκπαιδευτή για να γίνει καλά ο εντοπισμός και η χρήση των βαθύτερων μυών σας, αλλά μόλις το κάνετε, θα μείνετε κατάπληκτοι με το πως αλλάζει ο τρόπος με τον οποίο κινείστε.

Εδώ είναι δύο γρήγορες δοκιμές που μπορείτε να κάνετε για να εξετάσετε τη δύναμη του πυρήνα σας. Προσπαθήστε να υποστηρίξετε αυτές τις θέσεις για ένα ελάχιστο χρόνο 20 δευτερολέπτων χωρίς ορατό τίναγμα.

1. Ξαπλώστε με το πρόσωπο προς τα κάτω. Στηριχτείτε στα αντιβράχιά σας (αντιβράχια στο πάτωμα). Τραβήξτε τα δάχτυλά σας κάτω και σηκώστε επάνω το σώμα σας έως ότου δημιουργήσετε μια ευθεία γραμμή από τα πόδια σας στο κεφάλι σας.
2. Ξαπλώστε με το πρόσωπο προς τα επάνω. Στηριχτείτε στα αντιβράχιά σας. Ανυψώστε επάνω το σώμα σας έως ότου δημιουργήσετε μια ευθεία γραμμή από τα πόδια σας στο κεφάλι σας.

Κατά την εκτέλεση των ακόλουθων ελέγχων ευθυγράμμισης, επικεντρωθείτε στη σταθεροποίηση της στάσης σας με τη χρησιμοποίηση των μυών του πυρήνα. Αυτές οι θέσεις είναι καλές ασκήσεις πυρήνα για αρχή.



Εικ. 7.1: Άσκηση σταθερότητας με έναν συνασκούμενο και μια μπάλα γυμναστικής. Ο ένας χτυπά τη μπάλα ενώ ο άλλος χρησιμοποιεί τους μύες του πυρήνα για να διατηρήσει την ευθυγράμμιση σώματος.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΛΕΓΧΟΥ ΤΗΣ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗΣ

Μπορείτε να εκτελέσετε μερικούς ελέγχους ευθυγράμμισης χρησιμοποιώντας έναν καθρέφτη. Μερικά από τα ακόλουθα μπορούν να ελεγχθούν σε έναν κανονικό ολόκληρο καθρέφτη. Άλλα θα απαιτήσουν έναν μεγαλύτερο καθρέφτη που θα βρείτε στην πανεπιστημιούπολη σε μια αίθουσα χορού ή αίθουσα με βάρη. Εάν δεν υπάρχει διαθέσιμος ένας καθρέφτης, μπορείτε να συνεργαστείτε με έναν συνασκούμενο και να αξιολογήσετε ο ένας τον άλλον. Κατά τη διάρκεια της τάξης, ο εκπαιδευτής σας θα ελέγξει επίσης την ευθυγράμμιση σας και θα σας δώσει χρήσιμες προτάσεις και θετική ανατροφοδότηση για το σωστό προσδιορισμό θέσης.

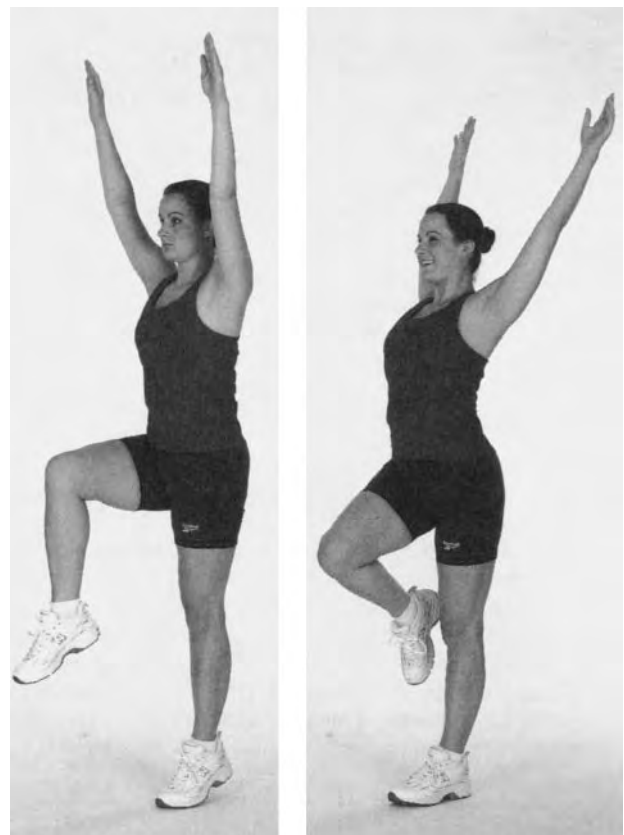
Κατά τη διάρκεια μιας τάξης άσκησης χορευτικού αερόμπικ, θα εκτελέσετε πολλές ασκήσεις σε μια όρθια στάση. Είναι σημαντικό να διατηρηθεί η καλή σταθεροποίηση του κορμού κατά τη διάρκεια αυτών των ασκήσεων έτσι ώστε η πλάτη να μένει σε μια υγιή θέση. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με το τράβηγμα των κοιλιακών μυών και το κράτημα της λεκάνης σε μια ουδέτερη θέση. Τα «μαλακά» ή σε ελαφρά κάμψη γόνατα επίσης βοηθούν να ανακουφιστεί η πίεση στη μέση. Δείτε το πλαίσιο «Η πλάτη σας και πώς να τη φροντίσετε» στις σελ. 73 για περισσότερες πληροφορίες για την όρθια και τις άλλες στάσεις. Οι πληροφορίες από τις εικόνες της Schering κάνουν μια άριστη δουλειά παρουσιάζοντας την καλή ευθυγράμμιση σώματος για τις καθημερινές δραστηριότητες όπως η οδήγηση, ο ύπνος και όταν σηκώνετε αντικείμενα.

Στάση στο πλάι μπροστά από έναν ολόκληρο καθρέφτη. Υποθέστε μια καλή μόνιμη στάση όπως περιγράφεται παρακάτω. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στη σταθεροποιητική επίδραση που έχουν οι κοιλιακοί σας. Τώρα δοκιμάστε τις ακόλουθες κινήσεις προσέχοντας στον καθρέφτη εάν είστε σε θέση να διατηρήσετε την καλή ευθυγράμμιση πλάτης και λαιμού.

- Σηκώστε και τα δύο χέρια προς τα πάνω χωρίς να σχηματίσει αψίδα η πλάτη σας. Τώρα, ένα κάθε φορά, εκτείνετε τα πόδια σας προς τα πίσω, στο πλάι και μπροστά και δείτε εάν μπορείτε να διατηρήσετε μια καλή θέση πλάτης.
- Εκτελέστε άρσεις γονάτων, πρώτα με το δεξί και έπειτα με το αριστερό πόδι. (Δείτε τις εικ. 7.2α και 7.2β ως παράδειγμα για την καλή και κακή ευθυγράμμιση).
- Κλωστήστε ευθεία τα πόδια (ένα κάθε φορά) προς τα εμπρός. (Δείτε τις εικ.7.3α και 7.3β ως παράδειγμα για την καλή και κακή ευθυγράμμιση).

- Κάμψτε το δεξί γόνατό σας και αγγίξτε το δεξί πόδι σας πίσω από την πλάτη σας με το αριστερό χέρι σας. Κατόπιν προσπαθήστε το αριστερό πόδι σας με το δεξί χέρι σας. (Δείτε τις εικ.7.4α και 7.4β ως παράδειγμα για την καλή και κακή ευθυγράμμιση).
- Με τα πόδια ανοιχτά στο πλάτος των ώμων, τεντώστε το χέρι ίσια στο πλάι. (Δείτε τις εικ.7.5α και 7.5β στη σελ.79 ως παράδειγμα για την καλή και κακή ευθυγράμμιση).
- Επιτόπου τρέξιμο. (Δείτε τις εικ. 7.6α και 7.6β στη σελ. 79 ως παράδειγμα για την καλή και κακή ευθυγράμμιση). Εκτός από μια ουδέτερη πλάτη, θέλετε να κρατήσετε τα χέρια και τα πόδια σας καθώς κινούνται προς τα εμπρός και πίσω χωρίς να λυγίζουν από το σώμα σας ή να πηγαίνουν πέρα δώθε στο σώμα σας.

Η σταθεροποίηση της πλάτης είναι επίσης πολύ σημαντική στις ασκήσεις που εκτελούνται στα χέρια και στα γόνατα. Τοποθετηθείτε λοξά σε έναν καθρέφτη ή έναν συνασκούμενο. Αυτό θα σας επιτρέψει να



(α)

(β)

Εικ. 7.2: (α) Σωστή ευθυγράμμιση άρσης γονάτου, (β) Λάθος ευθυγράμμιση άρσης γονάτου. Κακή ευθυγράμμιση πλάτης.

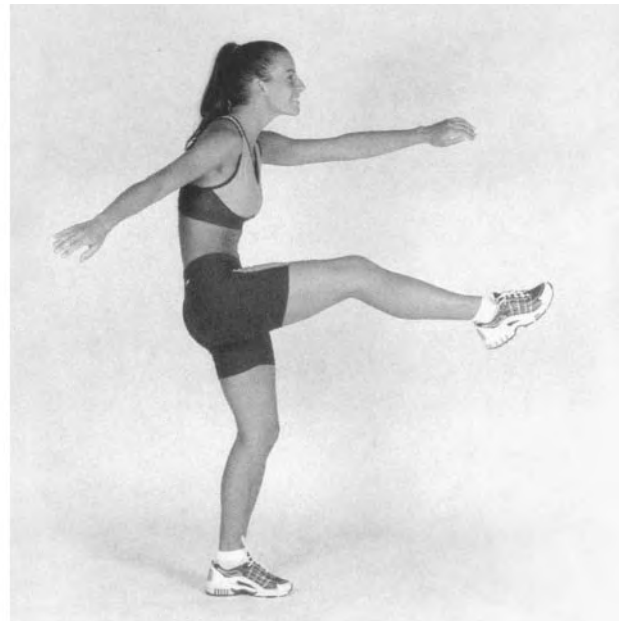
γυρίσετε το κεφάλι σας για να κοιτάξετε στον καθρέφτη παρά να γυρίσετε προς τα πίσω, πράγμα το οποίο θα σχηματίσει αψίδα στην πλάτη σας. Η πλάτη και το κεφάλι σας πρέπει να διαμορφώσουν μια ευθεία γραμμή και το βάρος σας πρέπει να ισορροπηθεί μεταξύ των χεριών και των γονάτων. Τώρα δοκιμάστε τα εξής ελέγχοντας την ευθυγράμμιση της πλάτης και του λαιμού/ κεφαλής:

- Σηκώστε ένα χέρι κάθε φορά και τεντώστε το ευθεία μπροστά.



Εικ. 7.3α: Σωστή ευθυγράμμιση λακτίσματος.

- Εκτείνετε ένα πόδι τη φορά ευθεία προς τα πίσω.
- Αρχίζοντας με την έκταση του ποδιού σε ευθεία προς τα πίσω, σηκώστε το πόδι έως ότου είναι ίσιο με την πλάτη σας. Βεβαιωθείτε ότι το πόδι παραμένει κοντά στη μέση γραμμή. Για να σηκώσετε το πόδι σας ψηλότερα, χαμηλώστε επάνω στα χέρια σας. (Δείτε την εικ.7.7α για τη σωστή ευθυγράμμιση και τις εικ.7.7β και 7.7γ για τη λάθος ευθυγράμμιση).



Εικ. 7.3β: Λάθος ευθυγράμμιση λακτίσματος.



Εικ. 7.4α: Σωστή ευθυγράμμιση αφής πίσω δαχτύλων.



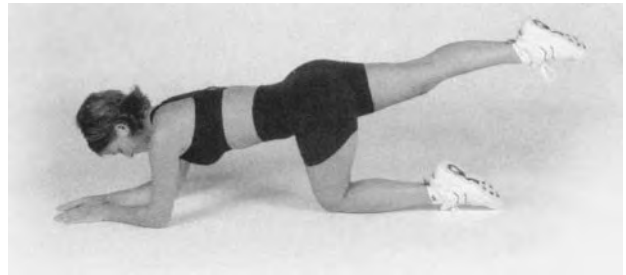
Εικ. 7.4β: Λάθος ευθυγράμμιση αφής πίσω δαχτύλων.



(α)

(β)

Εικ. 7.5 (α): Σωστή πλάγια ευθυγράμμιση διατάσεων, **(β)** Λάθος πλάγια ευθυγράμμιση διατάσεων.



Εικ 7.7α: Σωστή ευθυγράμμιση ποδιού πλάτης.



Εικ. 7.7β: Λάθος ευθυγράμμιση. Το να σηκώνετε το πόδι πάρα πολύ έχει σαν αποτέλεσμα να σχηματίζει αψίδα η πλάτη.



(α)

(β)

Εικ. 7.6 (α): Σωστή ευθυγράμμιση τρεξίματος –ουδέτερη πλάτη, γόνατα προς τα εμπρός, **(β)** Λάθος ευθυγράμμιση τρεξίματος -πλάτη που σχηματίζει αψίδα, γόνατα κάτω, πόδια στο πλάι.



Εικ. 7.7γ: Λάθος ευθυγράμμιση. Όταν το πόδι που ασκείται σηκώνεται στο πλάι αντί άμεσα προς τα πάνω, το βάρος του σώματος πρέπει να μετατοπιστεί μακριά από το κέντρο για να διατηρηθεί η ισορροπία. Αυτή η κακή ευθυγράμμιση μπορεί να πιέσει την πλάτη καθώς επίσης και να παρεμποδίσει την τονωτική επίδραση της άσκησης.