

Συνέχεια της προηγούμενης ενότητας 3 “ Κάνω Γυμναστική στο σπίτι”.

Κάνω διατάσεις

(Μπορείτε να μπειτε σ αυτό το λίνκ για περισσότερες λεπτομέρειες

<https://massagetherapyaggelostheodoridis.wordpress.com/2017/04/29/%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82-%CF%80%CF%8C%CF%84%CE%B5-%CF%80%CF%8E%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1%CF%84%CE%AF-%CF%80%CF%81%CE%AD%CF%80%CE%B5%CE%B9-%CE%BD%CE%B1-%CF%84%CE%B9-2/>)

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αυτό το πρόγραμμα διατάσεων αφορά ΜΟΝΟ τους μαθητές του ΕΕΕΕΚ Καλλιθέας, οι οποίοι έχουν φέρει στο σχολείο δελτίο υγείας και ο προσωπικός γιατρός έχει υπογράψει ότι μπορούν να αθλούνται χωρίς περιορισμό.

Οι μαθητές οι οποίοι ανήκουν στην κατηγορία όπου μπορούν να αθλούνται ΜΕ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ, μπορούν να κάνουν τις διατάσεις κάθε μέρα. Μπορούν να κάνουν ΜΟΝΟ τις διατάσεις χωρίς το πρόγραμμα ‘κάνω γυμναστική στο σπίτι’ της προηγούμενης ενότητας.

Διατάσεις είναι οι «ειδικές» ασκήσεις, οι οποίες αποσκοπούν στην μυϊκή ευλυγισία, ελαστικότητα και στην αρθρική ευκαμψία.

Πότε κάνουμε τις διατάσεις

1. Οι διατάσεις πρέπει να γίνονται τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα ή ανάλογα με το προπονητικό σας πρόγραμμα.
2. Πρέπει να γίνονται οπωσδήποτε κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης δηλαδή πριν το πρόγραμμα που σας έστειλα για να κάνετε μόνοι σας γυμναστική στο σπίτι, καθώς και μετά το συγκεκριμένο πρόγραμμα για αποθεραπεία.
3. Καλό είναι να έχετε υπόψη ότι οι ώρες της ημέρας που οι μύες μας έχουν την μεγαλύτερη τιμή διατατικότητας είναι από τις δώδεκα μέχρι τις τρεις το μεσημέρι.

Πώς γίνονται

1. Κάνετε τις διατάσεις ήρεμα, ελεγχόμενα και χωρίς βιασύνη.
2. Μείνε στη διάταση κάθε περιοχής για 10-30 δευτερόλεπτα.
3. Προσπαθήστε να αποφύγετε τον πόνο. Η διάταση δεν πρέπει να πονάει ούτε να σας ζορίζει. Σταματήστε την στιγμή που θα νιώσετε έναν «γλυκό» πόνο ή ένα ελαφρύ τράβηγμα.
4. Ιδιαίτερη σημασία έχει και η αναπνοή. Αναπνέετε ελεύθερα και μην κρατάτε την αναπνοή σας, την στιγμή που η μυϊκή ομάδα τεντώνεται εκπνεύστε και συγκεντρωθείτε στο σημείο που διατείνεται.

Οφέλη των διατάσεων

1) Βελτιώνουν το κυκλοφορικό, καθώς αυξάνεται η ροή του αίματος, οι μύες «τρέφονται» περισσότερο και αποβάλλουν τις καματογόνες ουσίες, επιταχύνοντας την ανάκαμψή τους.

2) Αυξάνουν την ευλυγισία, η έλλειψη της οποίας σας κάνει πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς του μυϊκού και συνδετικού ιστού.

3) Βελτιώνουν την ισορροπία και τον συντονισμό, καθώς με την αυξημένη ευλυγισία προάγεται η ισορροπία και ο νευρομυϊκός συντονισμός, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο για πτώσεις.

4) Βελτιώνουν το καρδιαγγειακό σύστημα

5) Αυξάνουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων, προάγοντας την ισορροπία άρα και τη μείωση του κινδύνου για πτώσεις και τραυματισμούς.

6) Συμβάλλουν στη μείωση του άγχους και της έντασης. Ασθένειες όπως το πεπτικό έλκος, η υψηλή αρτηριακή πίεση, ο πονοκέφαλος, οι μυϊκοί πόνοι ή πόνοι αρθρώσεων είναι άμεσα συνδεδεμένες από το παρατεταμένο άγχος και το stress.

7) Προάγουν την σωστή στάση του σώματος

8) Προλαμβάνουν τους τραυματισμούς

9) Βοηθούν έμμεσα στην μυϊκή δύναμη

10) Ανακουφίζουν από τους μυϊκούς πόνους

Πότε δεν πρέπει να κάνω διατάσεις

- 1) Όταν έχεις τραυματιστεί μυϊκά πρόσφατα.
- 2) Αν έχεις υποστεί πρόσφατα κάταγμα σε κάποιο οστό.
- 3) Αν υπάρχει φλεγμονή σε κάποια άρθρωση.
- 4) Αν έχεις υποστεί πρόσφατα διάστρεμμα.
- 5) Αν έχεις υπερκινητικές αρθρώσεις – με υπερβολική ευκαμψία.
- 6) Αν έχεις εκ φύσεως πολύ χαλαρές αρθρώσεις.

Πίνακας που μπορείτε να κάνετε διατάσεις μόνοι σας στο σπίτι

