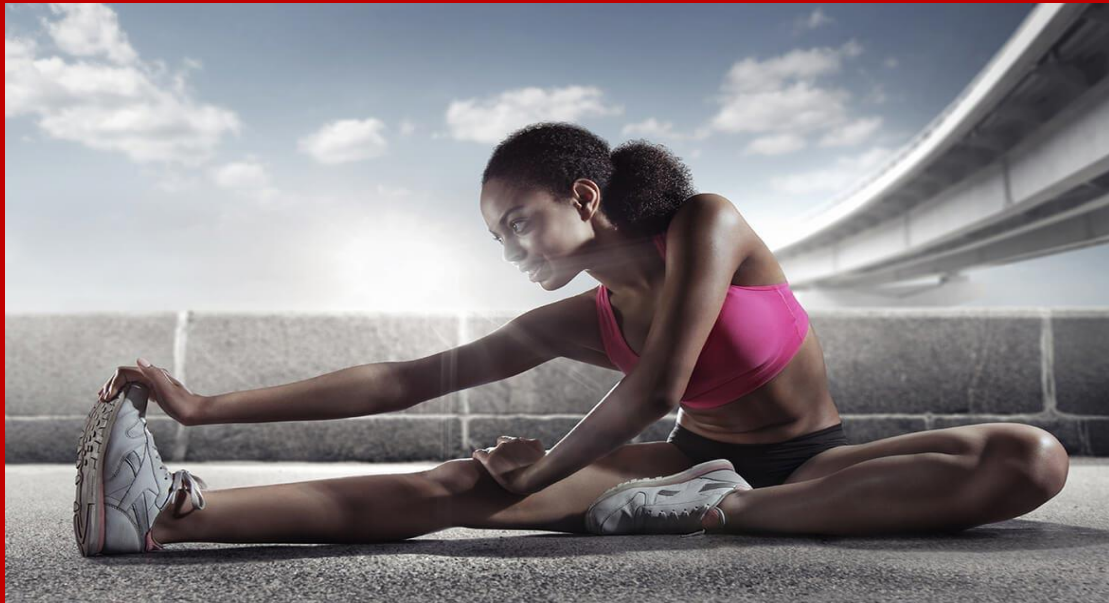


## **ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ.....**



### **Γιατί δεν πρέπει να λείπουν από κανένα πρόγραμμα γυμναστικής**

Παίρνοντας τα πράγματα από την αρχή ας ξεκαθαρίσουμε τι είναι οι διατάσεις (stretching). Στατικές κινήσεις που βοηθούν στην επιμήκυνση των μυών για την χαλάρωσή τους, εκμεταλλευόμενες όλο το εύρος κίνησης και παρέχοντας ευκαμψία και ελαστικότητα.

Δυστυχώς είναι γνωστό ότι μικροί-μεγάλοι τις αποφεύγουν διότι τις θεωρούν από «βαρετές» έως «άχρηστες». Θα προσπαθήσω όσο πιο απλά μπορώ να σας παραθέσω τους λόγους που επιβάλλεται να εντάξουμε τις διατάσεις σε κάθε κινητική μας δραστηριότητα και τα οφέλη αυτών.

Υπάρχουν πολλοί τρόποι να κάνουμε τις διατάσεις πιο διασκεδαστικές και αυτό το link είναι μια πρόταση:

<https://safeyoutube.net/w/a1F4>

### **Τι στόχο έχουν και ποια τα οφέλη τους;**

Συχνά οι μύες βραχύνονται λόγω της προπονητικής επιβάρυνσης που δέχονται, αλλά και λόγω της φυσικής κίνησης μέσα από φορτία της καθημερινότητας. Οι διατάσεις έρχονται να εφαρμόσουν την αντίθετη κίνηση στον μυ προσφέροντάς του χαλάρωση. Για να γίνει καλύτερα κατανοητό ας φέρουμε ένα παράδειγμα. Σκέψου ένα λαστιχάκι μαλλιών, όταν το αγοράζεις είναι σφιχτό και δύσκολα ανοίγει, όσο όμως το τραβάς με τα χέρια χαλαρώνει και γίνεται πιο ελαστικό. Το ίδιο κάνουν περίπου οι διατάσεις πάνω στον μυ.

Ένα ακόμα μεγάλο όφελος που προσφέρουν είναι η αποφυγή τραυματισμών. Εκμεταλλευόμενοι, όπως είπαμε πριν, όλο το εύρος κίνησης του μυ τον παραθέτει έτοιμο ν' ανταπεξέλθει σε οποιαδήποτε απότομη κίνηση και όχι μόνο, χωρίς να τραυματιστεί, αφού του «έμαθε» να προσαρμόζεται σε κινήσεις που δεν έκανε πριν. Μέσω των διατάσεων επίσης, ανακουφίζονται οι μυϊκοί πόνοι, για αυτό και συστήνονται άλλωστε κατά περιπτώσεις από γιατρούς και φυσικοθεραπευτές.

Η ευλυγισία και η ελαστικότητα είναι μερικά ακόμα από τα οφέλη που παρέχουν οι διατάσεις. Σ' αυτή την περίπτωση πια δεν χαλαρώνουμε απλά τους μύες αλλά θέλουμε να βελτιώσουμε περαιτέρω την ευκαμψία και το εύρος κίνησης, χρησιμοποιώντας πιο έντονες διατατικές ασκήσεις σε διαφορετικό χρόνο εκτέλεσης σε σχέση με τις διατάσεις χαλάρωσης.



Ας δούμε πιο αναλυτικά όμως τα **10 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, καθώς μελέτες έχουν δείξει ότι οι διατάσεις μπορούν να βελτιώσουν τη λειτουργία της αρτηρίας και να μειώσουν την αρτηριακή πίεση. Οι σφιχτοί και με μεγάλη μάζα μύες προκαλούν υπερβολική πίεση στις αρτηρίες και στις φλέβες παρεμποδίζοντας την κυκλοφορία του αίματος και την οξυγόνωση των ιστών. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα και τον περιορισμό της μυϊκής αντοχής.

5) Αυξάνουν το εύρος κίνησης των αρθρώσεων. Η υπέρμετρη αύξηση της μάζας και της δύναμης μιας μυϊκής ομάδας, χωρίς παράλληλη ενδυνάμωση της ανταγωνιστικής της, έχει ως αποτέλεσμα την διαταραχή της μυϊκής ισορροπίας με συνέπεια την μείωση της κινητικότητας της άρθρωσης.

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, καθώς η άνιση ανάπτυξη διαφόρων μυών του σώματος και η έλλειψη ευκαμψίας μπορούν να συντελέσουν στην υιοθέτηση μιας κακής στάσης του σώματος.

8) Προλαμβάνουν τους τραυματισμούς, καθώς βοηθούν στην ευθυγράμμιση των μυϊκών ινών και μακραίνουν τους βραχυμένους-μαζεμένους μυς, οι οποίοι είναι υπαίτιοι για τραυματισμούς.

9) Βοηθούν έμμεσα στην μυϊκή δύναμη, καθώς επαναφέροντας τους βραχυμένους μυς στο φυσιολογικό τους μήκος, επαναποκτούν την χαμένη τους δύναμη. Μυς βραχυμένος-κοντός =αδύναμος και μυς αναχαιτισμένος-«ξεχειλωμένος»=αδύναμος. Ένας μυς είναι δυνατός μόνο όταν έχει το φυσιολογικό του μήκος.

10) Ανακουφίζουν από τους μυϊκούς πόνους, καθώς διατείνοντας τους άκαμπτους, σφιχτούς και βραχυμένους, αποβάλλονται οι καματογόνες ουσίες.



### ***Πώς πρέπει να εκτελούνται οι διατάσεις -stretching;***

Πολύ σημαντικό να γνωρίζεις πως πρέπει να κάνεις τις διατάσεις για να είναι όντως ωφέλιμες. Αρχικά να ξέρεις ότι στις διατάσεις απαιτείται χαλαρό σώμα. Ένα σφιγμένο σώμα, που ενώ προσπαθεί να διαταθεί ταυτόχρονα ασκεί αντίσταση και βράχυνση του μυός δεν μπορεί να χαλαρώσει. Ακόμα η κίνηση πρέπει να γίνεται με απόλυτο έλεγχο, ειδικά όταν οι ασκήσεις έχουν να κάνουν με βελτίωση της ευλυγισίας που υπάρχουν πιο έντονες υπερεκτάσεις-πιέσεις.

Η ταχύτητα είναι ένα ακόμα στοιχείο που πρέπει να προσέξεις. Λειτουργήσει αργά, χωρίς βιασύνη. Ένα ακόμα στοιχείο, ωφέλιμο για τις διατάσεις είναι η αναπνοή. Όσο πιο ελεύθερα αναπνέεις χωρίς να διακόπτεις την ανάσα σου ή να την αυξάνεις λαχανιάζοντας τόσο το σώμα ανταποκρίνεται πιο ανώδυνα και άνετα. Την επόμενη φορά που θα διατείνεις κάποιο μυ, θυμήσου να δοκιμάσεις να εκπνεύσεις, αφού έχεις πάρει βαθιά εισπνοή. Παρατήρησε το σώμα να χαλαρώνει, ν'αφήνεται ελεύθερος ο μυς και να εκτελείται πιο άνετα η διάταση.

Μην ξεχνάς, πίεσε μέχρι εκεί που νιώθεις τη διάταση, χωρίς να νιώθεις αίσθημα πόνου. Αν πονάς το σώμα σε προειδοποιεί και πρέπει να επανατοποθετηθείς στη στάση σε πιο άνετη θέση αυτή τη φορά, χωρίς να παραμερίζεις τα τεχνικά στοιχεία.



- Το πρώτο στο οποίο πρέπει να δώσεις σημασία είναι ότι θα πρέπει να έχει προηγηθεί κάποια μορφή προθέρμανσης πριν την εκτέλεση των διατατικών ασκήσεων.
- Θα πρέπει να γνωρίζεις ότι οι διατατικές ασκήσεις δεν θα πρέπει να προκαλούν πόνο. Δούλεψε τις διατάσεις στο δικό σου εξατομικευμένο εύρος.
- Κατά τη διάρκεια των διατάσεων η αναπνοή πρέπει να γίνεται αργά και σταθερά.
- Διατηρούμε τη διάταση σταθερή (δεν κάνουμε ταλαντώσεις) για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώνουμε.
- Οι διατάσεις να έχουν σχέση με το πρόγραμμα που θα ακολουθήσει, ώστε να έχουν προετοιμαστεί κατάλληλα οι συγκεκριμένοι μύες.
- Η σειρά εκτέλεσης των διατάσεων θα πρέπει να είναι προκαθορισμένη. Από πάνω προς τα κάτω, ή αντίθετα.
- Δώσε ιδιαίτερη έμφαση στους μύς που έχουν την τάση να βραχύνουν και σε αυτούς που καταπονήθηκαν από την άσκηση.
- Οι διατάσεις πρέπει να έχουν συνέχεια και ροή, έτσι ώστε η προηγούμενη να προετοιμάζει για την επόμενη διάταση.
- Στην αποθεραπεία ξεκίνησε τις διατάσεις αφού οι σφυγμοί έχουν πέσει σταδιακά κάτω από 120 το λεπτό.



### ***Πότε κάνουμε τις διατάσεις;***

Για να διατηρήσεις την μυϊκή ελαστικότητα-ευλυγισία και αρθρική ευκαμψία πρέπει να κάνεις πρόγραμμα διατατικών ασκήσεων τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

Η διάρκεια του προγράμματος διατάσεων πρέπει να είναι τουλάχιστον 10 με 20 λεπτά.

Μπορείς να εκτελέσεις ασκήσεις διατάσεων όποτε εσύ το αισθάνεσαι όπως για παράδειγμα στο σπίτι και σε διάφορους χρόνους κατά την διάρκεια της ημέρας. Εξάλλου για να κάνει κάποιος απλές διατάσεις ώστε να ξεπιαστεί δεν χρειάζεται καν κάποιος εξοπλισμός.

Χρησιμοποίησε τις διατάσεις απαραίτητα κατά την διάρκεια της προθέρμανσης και της αποθεραπείας. Κάνοντας διατάσεις θα βελτιώσεις την απόδοση σου κατά την διάρκεια της προπόνησης και θα σε προστατεύσουν από τυχόν τραυματισμούς.

Οι διατάσεις είναι απαραίτητες για όλες τις αθλητικές δραστηριότητες, είτε αυτό είναι κολύμπι στην θάλασσα, είτε παίζεις κάποιο ομαδικό άθλημα π.χ ποδόσφαιρο, μπάσκετ.

Απόφυγε τις διατατικές ασκήσεις 1-2 μετά το φαγητό.

Κατά την διάρκεια των καυτών και με υγρασία ημερών, επίλεξε να κάνεις τις διατατικές ασκήσεις ή πολύ νωρίς το πρωί ή πολύ αργά το βράδυ.

Τις κρύες ημέρες του χειμώνα κάνε πολύ καλή προθέρμανση πριν τις διατατικές ασκήσεις.

### ***Αντενδείξεις διατάσεων***

Μην διατείνεις ένα μυ ή μια μυϊκή ομάδα ο οποίος είναι τραυματισμένος ή έχει τραυματιστεί πρόσφατα. Συμβουλεύεσαι το γιατρό για το πότε είναι έτοιμος για διάταση ο μυς.

Απαγορεύεται να κάνουν μυϊκές διατάσεις τα άτομα που είχαν πρόσφατο κάταγμα σε κάποιο οστό, που έχουν φλεγμονή σε κάποια άρθρωση, που είχαν πρόσφατο διάστρεμμα και τέλος όταν υπάρχει παθολογική μείωση του εύρους της κίνησης.

Πηγές: [mylivegym.gr](http://mylivegym.gr), [beststrong.org.gr](http://beststrong.org.gr), [vita.gr](http://vita.gr), [dreamstine.com](http://dreamstine.com), [drihtside.gr](http://drihtside.gr), [gimnastirio.gr](http://gimnastirio.gr), [tintuc.vn](http://tintuc.vn)



***Δημιουργία/Επιμέλεια: Γορανίτου Σταθούλα-Κ.Φ.Αγωγής***