

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

Οι διατάσεις μας βοηθούν να βελτιώσουμε την απόδοσή μας και τα οφέλη τους είναι πολλά και σημαντικά:

- Αύξηση ευλυγισίας και ελαστικότητας των μυών
- Βελτίωση του κυκλοφορικού μας συστήματος
- Ταχύτερη αποκατάσταση
- Βελτίωση ισορροπίας και συντονισμού
- Αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων
- Καλύτερη στάση σώματος
- Ανακούφιση από πιθανούς πόνους που μπορεί να υπάρχουν στο σώμα
- Επαναγορά των μυών στο φυσιολογικό τους μήκος μετά την προπόνηση

Οι διατάσεις θα πρέπει να εκτελούνται με άριστη τεχνική για την αποφυγή τραυματισμών. Μπορούμε να κάνουμε διατάσεις στο τέλος της προπόνησής μας. Εάν θέλουμε όμως να αφιερώσουμε περίπου 45 λεπτά για διατάσεις μόνο, εννοείτε ότι πρέπει να έχει προηγηθεί ένα γενικό ζέσταμα.

Αντενδείκνυται να κάνουμε διατάσεις όταν έχουμε:

- Μυϊκή θλάση
- Κάταγμα σε κάποιο οστό ή διάστρεμμα
- Φλεγμονή σε κάποια άρθρωση ή έχουμε πολύ χαλαρές και ασταθείς αρθρώσεις

Για την καλύτερη λειτουργία του σώματος, μπορείτε να εκτελείτε το παρακάτω πρόγραμμα καθημερινά και κατά προτίμηση πρωινές ώρες.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ

	2 X 15 SEC		2 X 12 SEC/LEG
	2 X 12 SEC	 Figure 1	2 X 12 SEC/LEG
	2 X 12 SEC/LEG		2 X 12 SEC/LEG
	3 X 10 SEC		3 X 10 SEC/LEG
	3 X 10 SEC		2 X 10 SEC
	2 X 10 SEC		3 X 10 SEC

ΕΙΚΟΝΕΣ ΠΗΓΕΣ:

- <https://www.popsugar.com.au/fitness/Stretches-Relieve-Tight-Glutes-31088827>
- <https://www.h-wave.com/blog/4-stretches-to-ease-lower-back-painrelieve-back-pain/>
- <https://www.sheknows.com/health-and-wellness/articles/1088008/stretches-for-lower-back-pain/>
- <https://lairdchiropractic.com/knee-to-chest-stretch-for-lower-back-pain/>
- <http://www.activesportschiro.com/knee-to-chest-stretch-bilateral.html>
- <http://www.adarq.org/injury-prehab-rehab-talk-for-the-brittlebros/low-back-pain/>
- <https://www.sparkpeople.com/resource/exercises.asp?exercise=302>
- <http://www.liveathome1.com/daily-stretches-elderly/leg-5/>
- <http://byebyelowerbackpain.com/2017/02/06/7-best-lower-back-hip-stretches-pregnancy/supine-piriformi-stretch/>
- <https://www.fitness.com/exercises/view/236/lower-back-and-glute-stretch>
- <https://lairdchiropractic.com/cobra-stretch/>
- <https://body-licious.co.za/flex-and-bend->