

ΜΥΪΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Οι μύες είναι αυτοί που μας βοηθάνε να κινούμαστε, να περπατάμε, να τρέχουμε, να παίζουμε. Πολλές φορές όμως κουράζονται και χρειάζεται να τους χαλαρώσουμε. Άλλες πάλι, λόγω της περιορισμένης κίνησης "μικραίνουν" και πρέπει να τους επαναφέρουμε στο αρχικό τους μήκος. Και στις δύο περιπτώσεις μας βοηθούν οι ασκήσεις διατάσεων. Έτσι νιώθουμε πιο χαλαροί και κινούμαστε με μεγαλύτερη άνεση. Οι παρακάτω διατάσεις θα πρέπει να εκτελούνται χωρίς να νιώθουμε πόνο. Μόλις αρχίσουμε να νιώθουμε "τράβηγμα", μετράμε αργά μέχρι το 10 και σταματάμε για να περάσουμε στην επόμενη άσκηση. Καλό είναι να αφιερώνουμε 10 με 15 λεπτά κάθε πρωί και κάθε απόγευμα και σε λίγες μέρες θα δούμε διαφορά στην κίνηση μας!

Διατάσεις χεριών - ώμων (Μέρος Α)



1)

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω χέρι.
Προσπαθώ να μη στρίβω το σώμα μου δεξιά ή αριστερά!



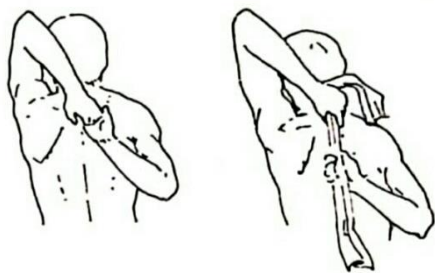
2)

Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω χέρι.
Προσπαθώ να μη σκύβω το σώμα μου δεξιά ή αριστερά!



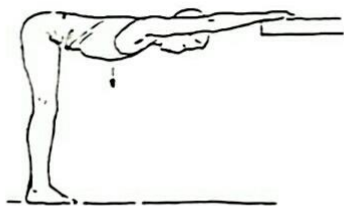
3)

Προσπαθώ να κατεβάσω τις παλάμες όσο το δυνατόν πιο χαμηλά στην πλάτη μου!



- 4) Αφού μετρήσω αργά μέχρι το 10, αλλάζω χέρι.
Εάν δεν μπορώ να πιάσω τα χέρια μου πίσω από την πλάτη χρησιμοποιώ μία πετσέτα ή ένα σχοινί όπως δείχνει η δεύτερη εικόνα!

*** Σε όλες τις παραπάνω διατάσεις προσπαθώ να κρατήσω την πλάτη μου ίσια και το κεφάλι μου ψηλά κι όχι να κοιτάζω στο πάτωμα!



- 5) Εάν δεν μπορώ να κρατήσω τα πόδια μου τεντωμένα, λυγίζω τα γόνατα και προσπαθώ να κατεβάσω τον θώρακά μου πιο χαμηλά, προς το πάτωμα.
Η διάταση μπορεί να γίνει με τη βοήθεια ενός τραπεζιού ή την πλάτη ενός καναπέ.