

Γόνατα, μέση, αυχέννας

Γυμναστική για να τα προστατέψουμε

Υποφέρετε από πόνους στα γόνατα, τη μέση και τον αυχένα; Ανακαλύψτε την κατάλληλη άσκηση για κάθε περίπτωση. Της Άρτεμις Καράγιαννη

STYLING: ΜΑΡΙΑ ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΑΚΗ

ΓΟΝΑΤΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

- Ασκήσεις κατά τις οποίες το πέλμα δεν είναι στον αέρα, αλλά ακουμπά σε κάποια επιφάνεια. Σε αυτό θα σας βοηθήσουν συγκεκριμένα όργανα στο γυμναστήριο όπως ο διάδρομος, το ελλειπτικό στεπ, οι προβολές, το leg press και το ποδήλατο, αλλά τοποθετημένο σε συγκεκριμένη θέση, με τη σέλα να βρίσκεται στο ίδιο ύψος με τη λεκάνη.
- Διατάξεις της γάμπας, οπισθίων μηριαίων και τετρακέφαλου και απαγωγών.
- Ενδυνάμωση της κεφαλής του τετρακέφαλου που κρατάει την επιγονατίδα στο κέντρο της ώστε να αποφευχθεί η χονδροπάθεια.
- Κολύμπι και aqua aerobic.

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΜΙΜΗΣ ΜΑΡΣΕΛΛΟΥ, Μ.Σ., Ρ.Τ. ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑΣ, ΜΑΣΤΕΡ ΣΤΗΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΗ/ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΕΙΔΙΚΗΣ ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΣΚΟΛΙΩΣΗΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΣΚΕΥΗΣ ΟΡΘΩΤΙΚΩΝ ΠΕΛΜΑΤΩΝ

ΑΠΟΦΥΓΤΕ

- Την ανάβαση και κατάβαση σκαλιών, τα βαθιά καθίσματα και τις ανηφόρες.
- Ασκήσεις που προκαλούν ποηήλους κραδασμούς όπως τρέξιμο, αεροβική και power plate.
- Τα βαριά αθλητικά παπούτσια.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

- Προτιμήστε μαλακά δάπεδα άσκησης (π.χ. στο τένις παίξτε σε χόρτο ή χώμα).
- Κάντε οπωσδήποτε καλό ζέσταμα και σίγουρα αποθεραπεία με διατάξεις και πάγο.
- Η χρήση ανακραδασμικών αθλητικών παπουτσιών που κρατάνε το πέλμα σταθερό είναι απαραίτητη.

Μην ξεχνάτε ότι οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται πάντα υπό την καθοδήγηση ειδικού.

ΜΕΣΗ ΚΑΙ ΑΥΧΕΝΑΣ

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ

- Λειτουργικές ασκήσεις όπως yoga, pilates, gyrotonic που προσφέρουν σωστή στάση του σώματος και ενισχύουν την ευλυγισία.
- Διατάξεις διάρκειας 45' για όλες τις μυϊκές ομάδες (επαναλάβετε 3-6 φορές την καθεμία).
- Γυμνάστε εντατικά την πλάτη, τους γλουτούς και τα άκρα σας και τους κοιλιακούς σας προοδευτικά. Προτιμήστε να κάνετε όλες τις ασκήσεις στο έδαφος και όχι στα διάφορα όργανα, πάντα με τη σωστή καθοδήγηση.

ΑΠΟΦΥΓΤΕ

- Βαθιά καθίσματα και το σκύψιμο με τεντωμένα γόνατα.
- Ακραίες θέσεις όπως έκταση της αυχενικής μοίρας και λόρδωσης, κύφωσης και κάμψης με στροφή της σπονδυλικής στήλης.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ

- Γυμναστείτε τακτικά και προοδευτικά.
- Ξεκινήστε με το 50% του βάρους που μπορείτε να σηκώσετε ανά μυϊκή ομάδα και συνεχίστε σταδιακά.
- Αν χρειαστεί, φορέστε ορθωτικά πέλματα.
- Προτιμήστε και εδώ μαλακά δάπεδα άσκησης.



ASICS GEL™ Cushioning System:

Όταν τρέχεις, τα πέλματά σου χτυπούν το έδαφος με απίστευτη δύναμη:
5 φορές όσο το βάρος σου.

Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο το ASICS GEL™ Cushioning System είναι τόσο σημαντικό και αποτελεί τη βασική τεχνολογία για τα παπούτσια της ASICS τις τελευταίες δεκαετίες. Τοποθετημένη στο παπούτσι, στα βασικά σημεία της πρόσκρουσης, η τεχνολογία αυτή έχει αποδειχθεί ως μία από τις πιο αποτελεσματικές και σημαντικές που έχουν ποτέ αναπτυχθεί στα αντικραδασμικά συστήματα, προστατεύοντας τα πόδια σας, διορθώνοντας το τρέξιμό σας και αυξάνοντας την απόδοσή σας.

