

Μύες, οστά και κίνηση!

Τι είναι αυτό που κάνει τα πράγματα να κινούνται;

Όλα τα πράγματα κινούνται επειδή τα σπρώχνει κάποια δύναμη. Ας φανταστούμε πώς θα ήταν ο κόσμος, αν όλα ήταν ακίνητα. Χωρίς τις δυνάμεις ο κόσμος θα ήταν πολύ βαρετός! Όταν μια δύναμη σπρώχνει ή τραβά ένα αντικείμενο, διάφορα πράγματα μπορούν να συμβούν. Κι εμείς οι ίδιοι εφαρμόζουμε δυνάμεις για να μετακινήσουμε κάποιο αντικείμενο ή για να μετακινηθούμε.

Πώς κινούμαστε όμως;

Τα οστά ενώνονται με πολλούς τρόπους. Η σύνδεση δύο ή περισσότερων οστών λέγεται άρθρωση. Οι αρθρώσεις μπορούν να λυγίσουν, όπως για παράδειγμα, η άρθρωση του αγκώνα ή του γονάτου, ενώ άλλες μπορούν να περιστρέφονται, όπως η άρθρωση του καρπού ή του ώμου. Οι μύες είναι συνδεδεμένοι με τα οστά και τις αρθρώσεις. Όταν συσπάται ένας μυς τότε έχουμε κίνηση στην άρθρωση. Είναι πολύ δύσκολο να σταθούμε πολύ ώρα εντελώς ακίνητοι. Περπατάμε, τρέχουμε, πηδάμε... Ακόμη κι όταν είμαστε ακίνητοι, χρησιμοποιούμε μύες στην πλάτη, στο λαιμό, στα πόδια μας για να σταθούμε όρθιοι – αν αφεθούμε τελείως χαλαροί, θα πέσουμε κάτω! Πολλοί από τους μύες λειτουργούν χωρίς να σκεφτόμαστε, όπως αυτοί που χρησιμοποιούμε για να αναπνέουμε και να χωνεύουμε την τροφή μας. Αυτό λοιπόν που κινεί το σώμα μας, είναι οι μύες.

Άσκηση: Σταθείτε σε όρθια θέση και προσπαθήστε να μείνετε εντελώς ακίνητοι! Πόση ώρα μπορείτε να μείνετε απολύτως ακίνητοι;

Δοκιμάστε να κάνετε το ίδιο, ισορροπώντας στο ένα μόνο πόδι. Δυσκολεύει η προσπάθειά σας όταν στηρίζετε μόνο στο ένα πόδι; Γιατί;

Οι μύες μας, προκειμένου να μας στηρίξουν, συστέλλονται ακόμη κι όταν εμείς είμαστε ακίνητοι. Έτσι μετά από κάποιο χρόνο έρχεται η κόπωση.

Άσκηση: Το ξέρετε ότι όλοι έχουμε μύες για να κινούμε τα αυτιά μας; Μπορείτε να κινήσετε τα αυτιά σας; Γιατί όχι;

Υπάρχει ένας μυς πίσω από κάθε αυτί, αλλά οι περισσότεροι από μας δεν μαθαίνουμε ποτέ να τους χρησιμοποιούμε. Δεν μπορούμε να κινήσουμε τα αυτιά μας επειδή οι μύες που δεν εξασκούνται, αδυνατίζουν με την πάροδο του χρόνου και δεν μπορούν να λειτουργήσουν. Το ίδιο φυσικά συμβαίνει σταδιακά και με το υπόλοιπο σώμα καθώς γερνάμε, επειδή σταματάμε να ασκούμε. Η άσκηση βοηθά στο να καθυστερήσει η εμφάνιση της μυικής αδυναμίας ή ατροφίας.

Γνωρίζετε πόσους μύες έχετε στο σώμα σας;

- Το σώμα μας έχει πάνω από 650 μύες.
- Για τα περισσότερα πράγματα που κάνουμε χρειάζεται να συνεργαστούν πολλοί μύες. Για παράδειγμα, κάθε φορά που κάνουμε ένα βήμα χρησιμοποιούμε περίπου 200 μύες.
- Υπάρχουν πάνω από 30 μύες στο πρόσωπό μας.
- Χρειάζεται να συνεργαστούν περίπου 15 απ' αυτούς για να χαμογελάσουμε!

Τι σημαίνει ευκαμψία;

Ευκαμψία είναι η ικανότητα να κινούμε τους μύες και τις αρθρώσεις σ' όλη την έκταση της φυσιολογικής τους κίνησης.

Η ευκαμψία αναπτύσσεται με τις μυϊκές διατάσεις. Η ευλυγισία μας είναι χρήσιμη καθημερινά σε διάφορες περιπτώσεις. Για παράδειγμα, για να ντυθούμε, να δέσουμε τα κορδόνια μας, να μπούμε και να βγούμε στο αυτοκίνητο. Όταν δεν έχει κάποιος αρκετή ευλυγισία, τότε νιώθει τους μύες του «σφιχτούς» σαν πέτρα και δυσκολεύεται στις κινήσεις του. Αντίθετα, όταν κάποιος έχει ευλυγισία λέμε ότι κινείται «σαν αίλουρος»!

Οι μυϊκές διατάσεις δεν μπορούν να αντικαταστήσουν την προθέρμανση. Είναι ένα ξεχωριστό μέρος της άσκησης το οποίο αποσκοπεί στη βελτίωση της ευκαμψίας των αρθρώσεων και του σώματος.

Η κινητικότητα των αρθρώσεων διαφέρει από άτομο σε άτομο και από μέρα σε μέρα. Η εξάσκηση της ευκαμψίας είναι χρήσιμο να γίνεται τακτικά, αν είναι δυνατόν κάθε μέρα.

Σε τι χρησιμεύουν οι διατάσεις;

Οι μυϊκές διατάσεις βοηθούν ...

- Να νιώθουμε πιο άνετοι, πιο χαλαροί με το σώμα μας – όχι σφιγμένοι.
- Να κινούμαστε με μεγαλύτερη άνεση.
- Να έχουμε καθαρό και ήρεμο μυαλό.

Οι μυϊκές διατάσεις μειώνουν ...

- την πιθανότητα τραυματισμού των μυών και των αρθρώσεων.
- την πιθανότητα τραυματισμού της μέσης.
- το μυϊκό πόνο.

Πρακτικές συμβουλές για τις μυϊκές διατάσεις

Πριν την εκτέλεση των διατάσεων

- Να φοράτε φαρδιά ρούχα που να επιτρέπουν την άνετη κίνηση.
- Να βγάζετε όλα τα κοσμήματα που τυχόν φοράτε (π.χ. δαχτυλίδια, αλυσίδες κλπ.).
- Να επιλέγετε κατάλληλο χώρο για τις ασκήσεις (π.χ. κάπου ήσυχα).
- Να κάνετε προθέρμανση με τρέξιμο ή σχοινάκι

Κατά την εκτέλεση των διατάσεων

- Να αναπνέετε κανονικά σε όλη τη διάρκεια της άσκησης.
- Να ισορροπείτε το σώμα σας κατά τη διάρκεια της άσκησης.
- Να αποφεύγετε απότομα τινάγματα ή τραβήγματα του σώματος ή των μελών του.
- Η κίνηση στη διάταση σταματάει εκεί που αρχίζει ο πόνος.

Πότε απαγορεύονται οι διατάσεις;

Μην επιχειρήσετε διάταση αν ...

- υπάρχει οξύς πόνος κατά την κίνηση μιας άρθρωσης ή κατά την επιμήκυνση κάποιου μύος.
- είχατε πρόσφατο διάστρεμμα ή θλάση μυών.
- είχατε πρόσφατο κάταγμα οστού.