

**ΕΠΕΑΕΚ ΑΝΑΜΟΡΦΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΤΟΥ
Τ.Ε.Φ.Α.Α. ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ –
ΑΥΤΕΠΙΣΤΑΣΙΑ**

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**

**ΜΚ 1012. «Ανάπτυξη φυσικής κατάστασης στον αγωνιστικό
αθλητισμό (ταχύτητα, ευλυγισία).**

**9η Διάλεξη: «Η προπόνηση της ευλυγισίας»
(Flexibility trainings)**

**Dr. Ζήσης Παπανικολάου (Ph.D)
Αναπληρωτής Καθηγητής**

Τίτλος	Στόχος και περιεχόμενο	Λέξεις κλειδιά
<p>Η προπόνηση της ευλυγισίας</p>	<p>Οι φοιτητές –τριες θα μάθουν την σπουδαιότητα της ευλυγισίας στην καλύτερη απόδοση των αθλητών καθώς και τον ρόλο της στην πρόληψη των τραυματισμών</p> <p>Περιεχόμενα διάλεξης:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1)Ορισμός της ευλυγισίας 2)Ανάπτυξη της ευλυγισίας 3)Μέθοδοι διατάσεων 4)Σχεδιασμός προγράμματος ευλυγισίας 5)Ασκήσεις ευλυγισίας 	<ul style="list-style-type: none"> -Ευλυγισία -Ανάπτυξη ευλυγισίας -Μέθοδοι διατάσεων -Σχεδιασμός προγράμματος ευλυγισίας -Περιοδικό μοντέλο προπόνησης ευλυγισίας -Ασκήσεις ευλυγισίας -Flexibility -Developing flexibility -Methods of stretching -Designing a program -Periodization model for flexibility training -Flexibility exercises

Η Προπόνηση Ευλυγισίας.

- Η ευλυγισία έχει σχέση με το εύρος της κίνησης γύρω από την άρθρωση.
- Η βελτίωση της ευλυγισίας είναι ένα σημαντικό στοιχείο του προπονητικού προγράμματος για τους νεαρούς αθλητές, γιατί η αθλητική ευλυγισία επιτρέπει στον αθλητή να εκτελεί ποικίλες κινήσεις και δεξιότητες εύκολα και αποτρέπει τραυματισμούς.
- Η ικανότητα να εκτελεί πολλές κινήσεις και επιδεξιότητες με επιτυχία βασίζεται στο εύρος των κινήσεων το οποίο πρέπει να είναι καλύτερο από τις επιδεξιότητες που απαιτεί το άθλημα .
- Για παράδειγμα, για να αποκρούσει μια ψιλή μπαλιά κατά τη διάρκεια ενός ποδοσφαιρικού αγώνα πρέπει οι παίκτες να σηκώσουν το πόδι στο επίπεδό του στήθους, γι' αυτό πρέπει να είναι ευλύγιστοι αρκετά ακόμα ώστε να υπερβούν αυτό το βαθμό.

- Αν δεν έχουν αυτή την ευλυγισία δεν θα είναι ικανοί να μάθουν και να τελειοποιήσουν τις ποικίλες κινήσεις που απαιτεί αυτό το άθλημα.
- Η προπόνηση ευλυγισίας είναι επίσης μια στρατηγική πρόληψης των τραυματισμών. Αρκετά αθλήματα περιέχουν επαναληπτικές κινήσεις, με όλο το εύρος των κινήσεων όπως το τρέξιμο.
- Αυτό μπορεί να οδηγήσει στη σύσφιξη των μυών και πιθανόν τέντωμα και σκίσιμο των μυών.
- Ένα άμεσο, προσεκτικό και προοδευτικό πρόγραμμα μπορεί να διατείνει τον μυ, να ανακουφίσει τη σύσφιξή του και να αποτρέψει τους τραυματισμούς.
- Τότε, αναπτύσσοντας την ευλυγισία, σημαίνει ότι δεν βλέπουμε μόνο τις ανάγκες του αθλήματος, αλλά επίσης υπερβαίνουμε την ποικιλία κίνησης που συνήθως απαιτείται στο άθλημα και αναπτύσσοντας την ευλυγισία για την πρόληψη των τραυματισμών.
- Η καλύτερη ώρα για να εκτελέσουμε τις διατακτικές ασκήσεις είναι στο τέλος μιας γενικής προθέρμανσης (τρέξιμο και ασκήσεις γυμναστικής) κατά τη διάρκεια του διαλείμματος ξεκούρασης, ανάμεσα στις ασκήσεις και στο τέλος της προπονητικής μονάδας.

Η Ανάπτυξη της Ευλυγισίας.

- Τα νέα παιδιά είναι ευλύγιστα αλλά η ευλυγισία συχνά παρουσιάζει μειώσεις στην ηλικία, ειδικά στα αγόρια μετά την εφηβεία, υποθέτοντας λόγο της απόκτησης του μεγέθους του μυ, το ανάστημα και τη δύναμη του μυ.
- Η ευλυγισία απαιτεί προπόνηση σε κάθε επίπεδο της ανάπτυξης για ένα νέο αθλητή.
- Επειδή οι αθλητές μπορούν πιο εύκολα να αναπτύξουν την ευλυγισία σε νεαρή ηλικία, αυτό πρέπει να είναι μέλος του προπονητικού προγράμματος για κάθε αθλητή άσχετα του αθλήματος του.
- Αφού πετύχουν τον επιθυμητό βαθμό της ευλυγισίας, επόμενος στόχος είναι να τον διατηρήσουν.
- Η διατήρηση είναι σημαντική για όλο το χρόνο αφού οι αθλητές γρήγορα χάνουν την ευλυγισία με την ακινησία και η μειωμένη ευλυγισία μπορεί να τους κάνει ευάλωτους σε τραυματισμούς.

- Το πρώτο στάδιο είναι η ιδανική στιγμή για να αρχίσουμε ένα καλό πρόγραμμα για να αναπτύξουμε την ευλυγισία.
- Έμφαση στην γενική ευλυγισία που συμπεριλαμβάνει όλες τις αρθρώσεις του σώματος επειδή αυτό θα αποτελέσει καλή βασική ανάπτυξη.
- Αυτό είναι σημαντικό, επειδή δεν έχουμε εξειδίκευση μέχρι τα τελευταία στάδια της αθλητικής ανάπτυξης και κανένας δεν ξέρει ποιοι μυς θα χρειαστούν περισσότερη ευλυγισία σαν αποτέλεσμα της προπόνησης για ένα συγκεκριμένο άθλημα.
- Καθώς τα αγόρια ξεκινούν να χτίσουν πιο δυνατούς μυς και να μεγαλώνουν σε μέγεθος, αυτοί αρχίζουν να δείχνουν μια μείωση στην ευλυγισία, φτάνοντας το χαμηλότερο επίπεδο στο δεύτερο μέρος της εφηβείας.
- Την ίδια στιγμή, τα κορίτσια συνεχίζουν να ανταπεξέρχονται καλά. Η εφηβεία είναι το αναπτυξιακό στάδιο που οι διαφορές του φύλου στην ευλυγισία είναι μεγάλες.

- Στη διάρκεια της περιόδου, μετά την εφηβεία, η τάση των διαφορών των φύλων συνεχίζεται.
- Τα κορίτσια συνεχίζουν να έχουν καλύτερη ευλυγισία απ' ό,τι τα αγόρια, παρόλα αυτά η διαφορά δεν είναι τόσο μεγάλη κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
- Όσο τα κορίτσια προσεγγίζουν την εφηβεία φτάνουν σε ένα επίπεδο (Docherty and Bell, 1985) το οποίο ίσως να το διατηρούν ή ακόμα να μειώσουν στη διάρκεια της ωρίμανσης.
- Αυτό γιατί γενικά η προπόνηση ευλυγισίας θα έπρεπε να είναι μια συνεχής ανησυχία για τον καθένα που ασχολείται με τον αθλητισμό.

Μέθοδοι Διατάσεων.

- Ο καλύτερος τρόπος να εξασκήσεις την ευλυγισία είναι να εκτελείς διατακτικές ασκήσεις.
- Υπάρχουν τρεις μέθοδοι για την εκτέλεση: **στατική, βαλλιστική, χρησιμοποιώντας νευρομυϊκή εκτέλεση** (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation, PNF)
- Πριν δοκιμάσεις την κάθε μέθοδο, είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι υπάρχει αντίφαση σύμφωνα με ποια μέθοδος είναι η πιο λειτουργική.
- Πολλοί προπονητές και αθλητές προτιμούν τη στατική μέθοδο, φοβούμενη ότι η βαλλιστική μέθοδος θα οδηγήσει σε τράβηγμα των μυών.
- Παρ όλο που η νευρομυϊκή εκτέλεση έχει κάποιους περιορισμούς στην εφαρμογή του, είναι συχνά η προτιμότερη η μέθοδος.
- Οι στατικές διατάσεις περιέχουν διάταση στο όριο της κίνησης χωρίς να αναγκάσουν τη διάταση και κρατώντας τη θέση χωρίς κίνηση για ένα δεδομένο χρονικό διάστημα.

- Σε όλη τη διάρκεια της εκτέλεσης της στατικής ευλυγισίας, ο αθλητής πρέπει να προσπαθήσει να χαλαρώσει το μυ για να πετύχει το μεγαλύτερο εύρος των ασκήσεων.
- Και στις δύο μεθόδους, ο αθλητής προσπαθεί να τοποθετήσει τις αρθρώσεις, να επαυξάνει την ευλυγισία που αναζητεί.
- Μετά ο εκτελεστής στατικά διατηρεί τη θέση για κάποια δευτερόλεπτα για κάθε σετ. Ο αθλητής τότε αυξάνει το χρόνο που απαιτείται σταδιακά σε ένα μεγάλο διάστημα.
- Οι στατικές διατάσεις είναι πίεση αποκλειστικά από τον ίδιο τον αθλητή και το PNF είναι η πίεση που ασκείται από ένα συναθλητή.
- Οι βαλλιστικές διατάσεις περιέχουν άλματα ή ενέργειες (κινήσεις) στα όρια των αρθρώσεων.

- Ο αθλητής δεν κρατάει την τελική θέση. Για παράδειγμα, παίρνοντας μια όρθια στάση με τα χέρια πάνω από το κεφάλι και τα πόδια ανοιχτά.
- Χαμήλωσε δυναμικά τον κορμό, προς τα γόνατα ώστε να φτάσεις στη μέγιστη ποικιλία κινήσεων.
- Επανέλαβε το αρκετές φορές, για κάθε επανάληψη προσπαθώντας να φτάσεις το πιο άκρο σημείο.
- Σταματά όταν νιώσεις κάποια δυσφορία η πόνο.
- Το PNF περιέχει διατάσεις στα όρια των αρθρώσεων, κάνοντας μια στατική έλξη για λίγα δευτερόλεπτα ενάντια στην αντίσταση του συναθλητή.
- Ο αθλητής τότε σηκώνει το άκρο εθελοντικά σε μια πιο μεγάλη γωνία πέρα από τους προηγούμενους περιορισμούς.
- Πάλι ξανά, ο αθλητής εκτελεί την ίδια διαδικασία, μια δυνατή ισομετρική έλξη ενάντια στην αντίσταση του συναθλητή.

Σχεδιασμός του Προγράμματος.

✓Ο καλύτερος χρόνος για να αρχίσεις την ανάπτυξη της ευλυγισίας είναι κατά τη διάρκεια του αρχικού σταδίου, επειδή στα πρώτα στάδια της ανατομικής ανάπτυξης στα παιδιά δεν παίζει κανένα περιοριστικό ρόλο.

✓Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου ο σκοπός του προγράμματος είναι η ανάπτυξη όλων των αρθρώσεων και συγκεκριμένα, γοφοί, ώμοι και άκρα.

✓Η ευλυγισία των άκρων είναι κρίσιμη για κάθε ικανότητα, απαιτώντας τρέξιμο και άλματα και οι αθλητές πρέπει να χρησιμοποιήσουν ευκαμψία και έκταση για να φέρουν τα δάχτυλα των ποδιών προς ή μακριά από τη γάμπα.

✓Συμβουλεύω την στατική μέθοδο, με μεγαλύτερη προσοχή στο πιο ακραίο σημείο των διαστάσεων, όπου η δυσκολία μπορεί να είναι το αποτέλεσμα από την υπερδιάταση.

Μην το παρακάνετε.

- ✓ Η προπόνηση ευλυγισίας πρέπει να συνεχιστεί σε όλη τη διάρκεια του σταδίου της μορφοποίησης.
- ✓ Αυτό επιτρέπει στο παιδί να συνεχίσει να αναπτύσσει δυνατές αρθρώσεις ενώ χειρίζονται τα ανατομικά προβλήματα (όσο μεγαλώνουν τα πόδια σε λάθος διαστάσεις και μια αλλαγή σε δύναμη μεταξύ των ποδιών και του σώματος) αυτό μπορεί να συνέβη κατά τη διάρκεια της εφηβείας.
- ✓ Όσο περισσότερο χρόνο αφιερώνεις στην ανάπτυξη της ευλυγισίας κατά τη διάρκεια της προεφηβείας και εφηβείας, τόσο λιγότερα προβλήματα θα εμφανιστούν στα επόμενα στάδια της αθλητικής ανάπτυξης.
- ✓ Μια προπόνηση ευλυγισίας δεν πρέπει να είναι βαρετή.
- ✓ Μπορείς να τις συνδυάσεις με παιχνίδια και αγώνες.
- ✓ Όμως μη δημιουργείς ανταγωνιστικό περιβάλλον, επειδή αυτό μπορεί να καταλήξει σε υπερδιάσταση και τελικά βλάβη.

✓ Η ευλυγισία που αναπτύσσει ο αθλητής κατά τη διάρκεια της προεφηβείας είναι γενικά η «ολοκληρωτική ευλυγισία».

✓ Η ευλυγισία που αναπτύσσεται από την εφηβεία μπορεί να θεωρηθεί ως συγκεκριμένη για το άθλημα. Γι' αυτό οι γονείς, εκπαιδευτικοί και προπονητές πρέπει να δώσουν προσοχή στις απαιτούμενες αρθρώσεις για κάθε άθλημα ξεχωριστά για άκρα και γοφούς, επειδή αυτές οι περιοχές έχουν υποτιμηθεί στο παρελθόν.

✓ Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να αμελήσεις τις υπόλοιπες περιοχές (άλλες αρθρώσεις).

✓ Οι αθλητές χρειάζονται ένα πρόγραμμα διατήρησης στη θέση για τις μη συγκεκριμένες αρθρώσεις στη διάρκεια της εφηβείας και στη διάρκεια της αθλητικής καριέρας.

✓ Προσανατόλισε την ευλυγισία στο στάδιο της εξειδίκευσης προς τη μεγιστοποίηση της συγκεκριμένης ευλυγισίας δίνοντάς της μια δυναμική ή βαλλιστική έμφαση.

- ✓ Θυμήσου ότι οι αθλητές εκτελούν αθλήματα και συγκεκριμένες κινήσεις βαλλιστικά.
- ✓ Έτσι οι αθλητές πρέπει να προπονούνται ώστε να εκτελούν κινήσεις δυναμικά και με την υψηλότερη ενίσχυση.
- ✓ Η έλλειψη από κάποια προπόνηση οδηγεί σε τραυματισμούς και όχι φυσικά από βαλλιστικές ασκήσεις που κάνουν μόνοι τους.
- ✓ Αν ένας αθλητής δεν έχει επαρκή ευλυγισία ακόμα κι αυτός ο μηχανισμός μπορεί να μη βοηθήσει.
- ✓ Αναπτύσσοντας καλή ευλυγισία προστατεύονται οι αθλητές από τραυματισμούς.
- ✓ Για την καλύτερη ετήσια περιοδικότητα της ευλυγισίας οι αθλητές πρέπει να συνεχίσουν τη γύμναση της ευλυγισίας στη διάρκεια της μη αγωνιστικής περιόδου.
- ✓ Εκτίμησε την αγωνιστική περίοδο ως περίοδο συντήρησης, όταν οι αθλητές θα κατευθύνουν την ενέργεια και την πίεση που βάζουν στις ομάδες των μυών προς συγκεκριμένη προπόνηση.

- ✓ Σε όποια περίπτωση, η ευλυγισία είναι μέρος κάθε καθημερινής προπόνησης και οι αθλητές πρέπει να συνεργάζονται στις διατακτικές ασκήσεις στο τέλος της προθέρμανσης του αθλήματος.
- ✓ Μείωσε το βαθμό τις κίνησης μιας άσκησης προοδευτικά και προσεχτικά για την εκτέλεση.
- ✓ Αρχικά, οι αθλητές πρέπει να εκτελέσουν ασκήσεις με ενίσχυση, διάταση και έκταση, οι οποίες δεν τους προκαλούν. Τότε πρέπει να αυξάνουν σταδιακά μέχρι τα όριά τους.
- ✓ Από αυτό το σημείο, κάθε επανάληψη πρέπει να αποσκοπεί στο μέγιστο όριο κι ακόμη να το μεγαλώνει περισσότερο.
- ✓ Δες τις ασκήσεις που ακολουθούν μόνο σαν οδηγός.
- ✓ Γονείς και προπονητές μπορούν να συνεργαστούν σε πολλές άλλες ασκήσεις καθώς οι αθλητές τις εκτελούν με ένα προοδευτικό σκοπό.
- ✓ Όλες οι ασκήσεις σε αυτό το επίπεδο είναι κατάλληλες για όλα τα στάδια της αθλητικής ανάπτυξης.
- ✓ Μερικές είναι βαλλιστικές και PNF επιλογές, που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι αθλητές σε συγκεκριμένο στάδιο προπόνησης.
- ✓ Οι πίνακες 1 και 2 είναι παράδειγμα κατάλληλης προοδευτικής βελτίωσης.

Πίνακας 1. Περιοδικό μοντέλο προπόνησης ευλυγισίας.

Στάδιο ανάπτυξης	Προπονητική μέθοδος	Ασκήσεις
Αρχικό στάδιο	Στατική	<ul style="list-style-type: none"> •Κάμψη του κορμού και της μέσης. •Μεγάλες περιστροφές σώματος. •Κάμψη στα πόδια εναλλάξ. •Διπλό πιάσιμο αστραγάλου. •Άγγιγμα των ποδιών των δαχτύλων του ποδιού σε καθιστή θέση. •Διάταση με τα πόδια ανοιχτά σε καθιστή θέση. •Αντίθετο άνοιγμα των δαχτύλων των ποδιών.
Αθλητική μορφοποίηση	Στατική PNF	<ul style="list-style-type: none"> •Διάταση των δικεφάλων. •Διάταση του ώμου με κάμψη. •Διάταση αστραγάλου. •Διαγώνια πίεση αστραγάλου. •Διπλά χτυπήματα. •Ασκήσεις με βοηθό για βελτίωση της ευλυγισίας χρησιμοποιώντας στατικές και PNF μεθόδους στο πάτωμα και όρθιοι.
Στάδιο εξειδίκευσης	Στατική PNF Βαλλιστική	<ul style="list-style-type: none"> •Εκτέλεσε ασκήσεις διατάσεων με ή χωρίς βοηθούς χρησιμοποιώντας στατικές και PNF μεθόδους. •Μπορείς να χρησιμοποιήσεις πολλές ασκήσεις με βοηθούς για βαλλιστική ευλυγισία. Για βαλλιστική διάταση, πρόσεξε τα κύρια σημεία της ευλυγισίας.

Πίνακας 2. Πρόοδος του προγράμματος ευλυγισίας

Τύπος ευλυγισίας	Στάδιο ανάπτυξης	Αριθμός επαναλήψεων	Αριθμός των σετ για κάθε άρθρωση	Υπόλοιπα διαστήματα μεταξύ των σετ
Στατική	Προεφηβείας	4-5''	2	1'
	Εφηβείας	6-8''	2-3	1'
	Μεταεφηβείας	6-12''	3-4	30''
PNF	Εφηβείας	6-10''	3-4	1'
	Μεταεφηβείας	6-12''	3-5	30''
Βαλλιστική	Μεταεφηβείας	4-8''	2-4	30''

Σημείωση: Η βαλλιστική μέθοδος είναι για τους ενήλικες, μετά την επίτευξη υψηλού επιπέδου ευλυγισίας στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία με την στατική και την PNF μέθοδο.

Κάμψη του σώματος και της μέσης.



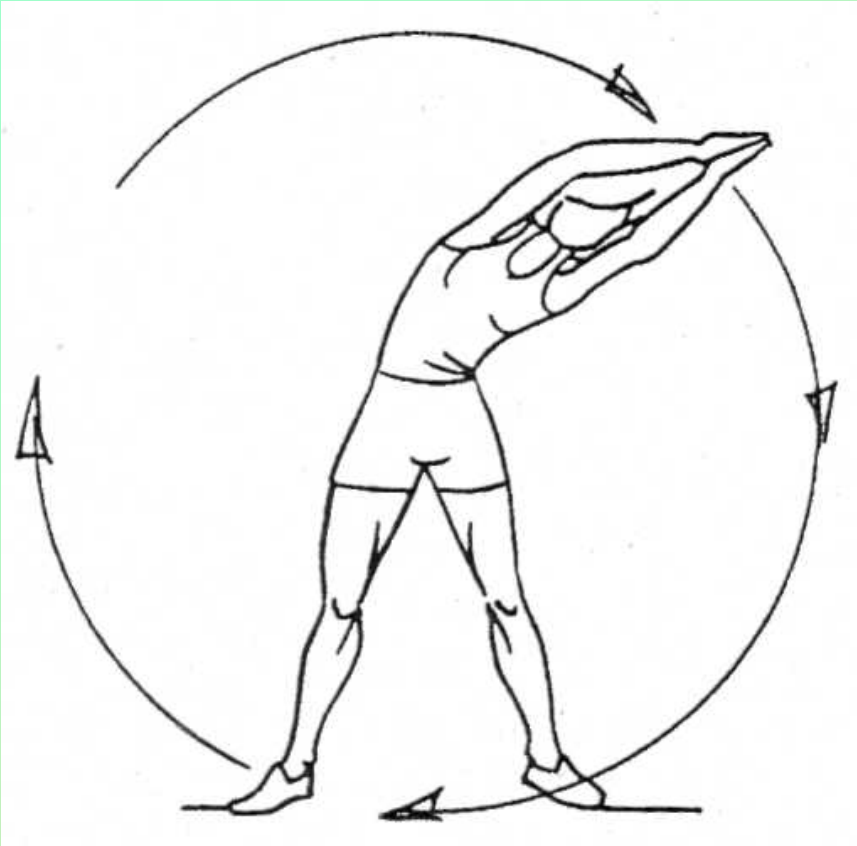
Περιοχή διάτασης: Μέση ή πλευρά του σώματος.

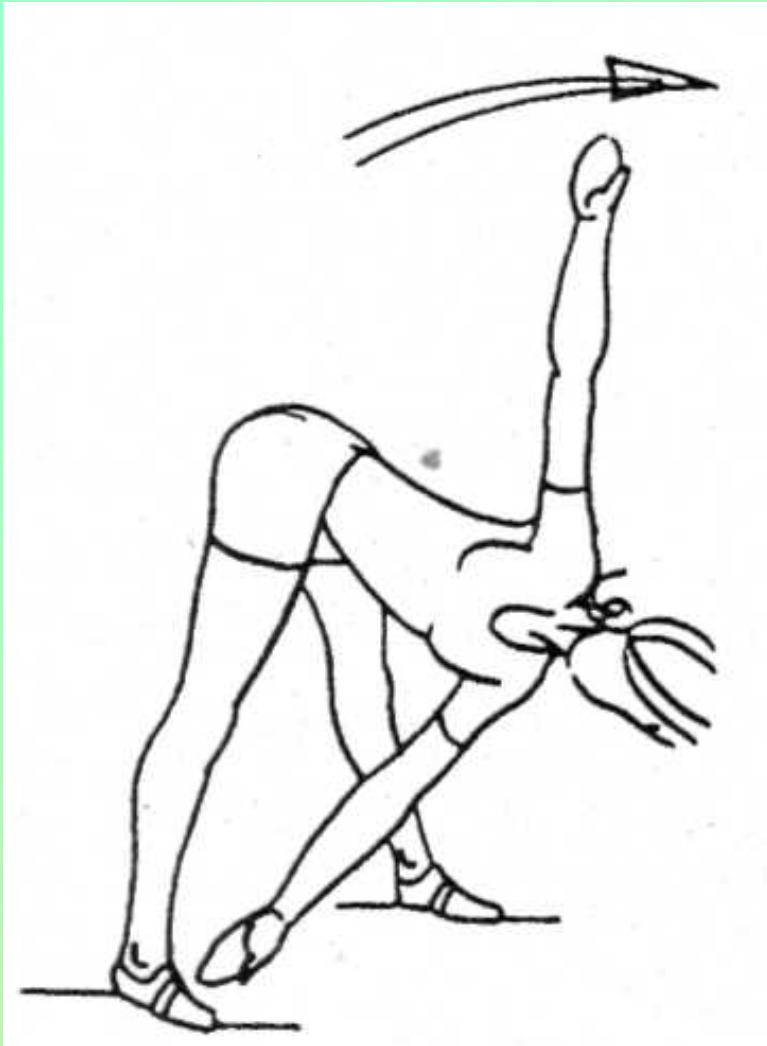
1. Στάσου με τα πόδια ανοιχτά στο σημείο των ώμων, με τα χέρια στην ανάταση, οι παλάμες να κοιτάνε προς τα πάνω.
2. Γύρε το κορμί προς τα αριστερά, με το δεξί χέρι πάνω από το κεφάλι μέχρι οι παλάμες να ενωθούν. Κράτησε για 10-12”.
3. Επανάλαβε προς τα δεξιά.

Μεγάλες περιστροφές του σώματος.

Περιοχή διάτασης: Κορμός, μέση και τένοντες στην άρθρωση του γονάτου.

1. Στάσου με ανοιχτά τα πόδια στο σημείο των ώμων και με τα χέρια πάνω από το κεφάλι, με τις παλάμες μαζί.
2. Κάνε μεγάλες περιστροφές με τα χέρια και το σώμα, κατέβασε την αριστερή πλευρά προς το πάτωμα κι ανέβασε από την δεξιά πλευρά μέχρι πάνω από το κεφάλι.
3. Επανάλαβε τέσσερις περιστροφές στην αντίθετη κατεύθυνση.

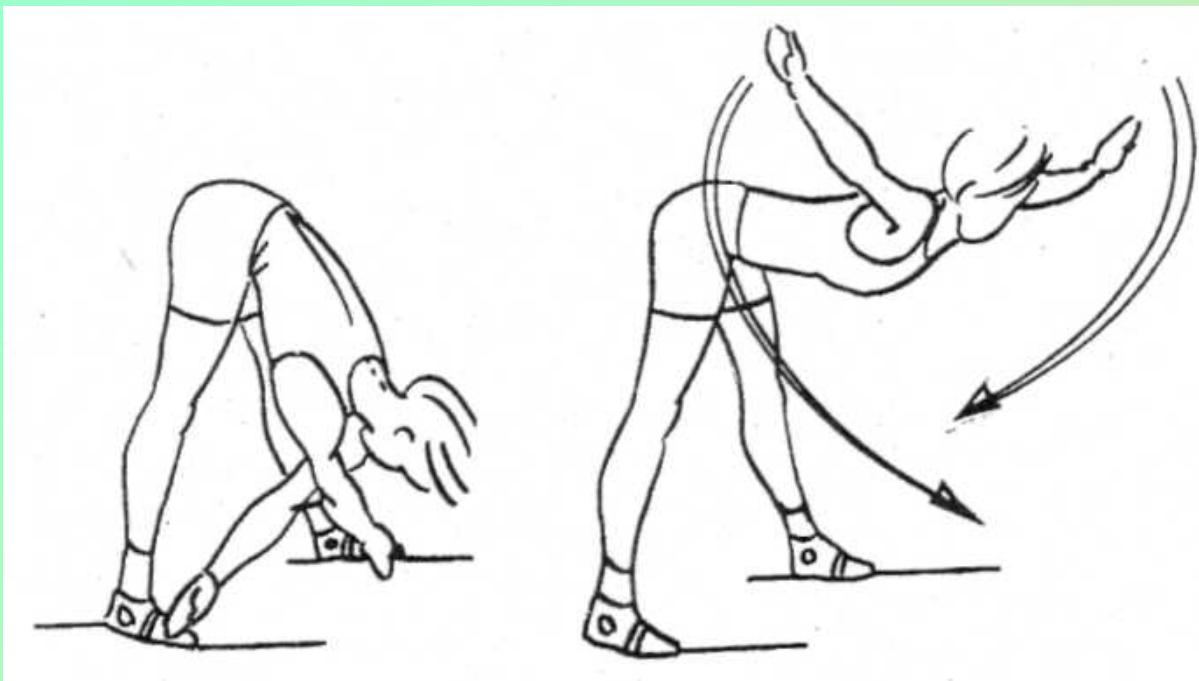




Κάμψη στο αντίθετο πόδι.

Περιοχή διάτασης: Μέση, κορμός και τένοντες στην άρθρωση του γονάτου.

1. Στάσου με τα πόδια σε μεγαλύτερο άνοιγμα από τους ώμους και με τα χέρια πάνω από το κεφάλι.
2. Κάμψε τη λεκάνη, οδηγώντας το δεξί χέρι προς το πέλμα του αριστερού ποδιού. Άσε το αριστερό χέρι προς τα επάνω και κράτησε για τέσσερα με έξι δευτερόλεπτα.
3. Γύρνα στην αρχική θέση.
4. Επανάλαβε τις κινήσεις με το άλλο χέρι προς το αντίθετο πόδι για 10-12”.
5. Γύρνα στην αρχική θέση.



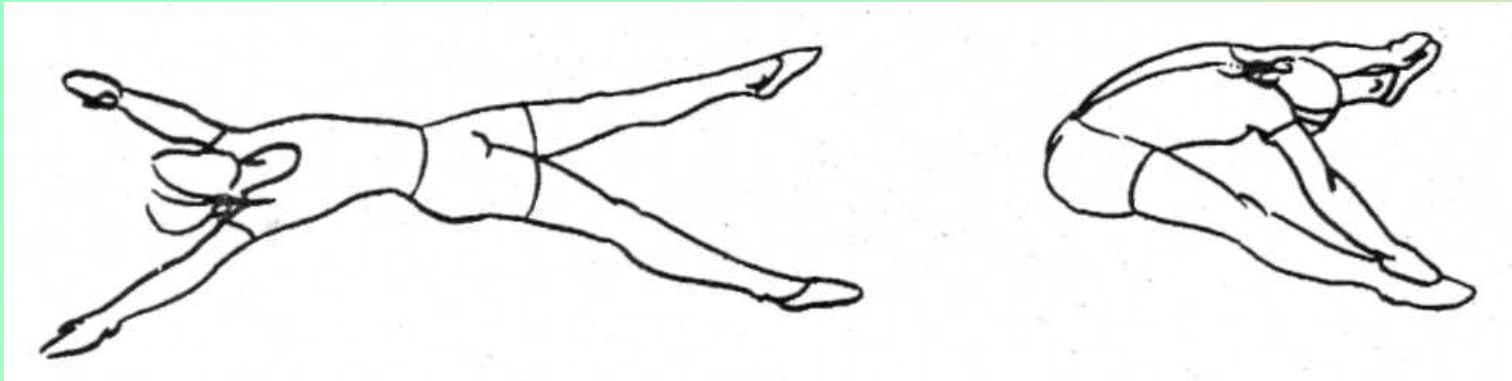
Διπλό πιάσιμο αστραγάλου.

1. Περιοχή διάτασης: Μέση, θώρακας, ώμοι και τένοντες στην άρθρωση του γονάτου.
2. Στάσου με τα πόδια σε διάσταση και τα χέρια πάνω από το κεφάλι.
3. Κάμψε το πάνω μέρος του σώματος, αγγίζοντας το αντίθετο πόδι με κάθε χέρι και κράτησε για 10-12”.
4. Φέρε το πάνω μέρος του σώματος σε οριζόντια θέση, άνοιξε τα χέρια στο πλάι και πάνω.
5. Επέστρεψε στην αρχική θέση.



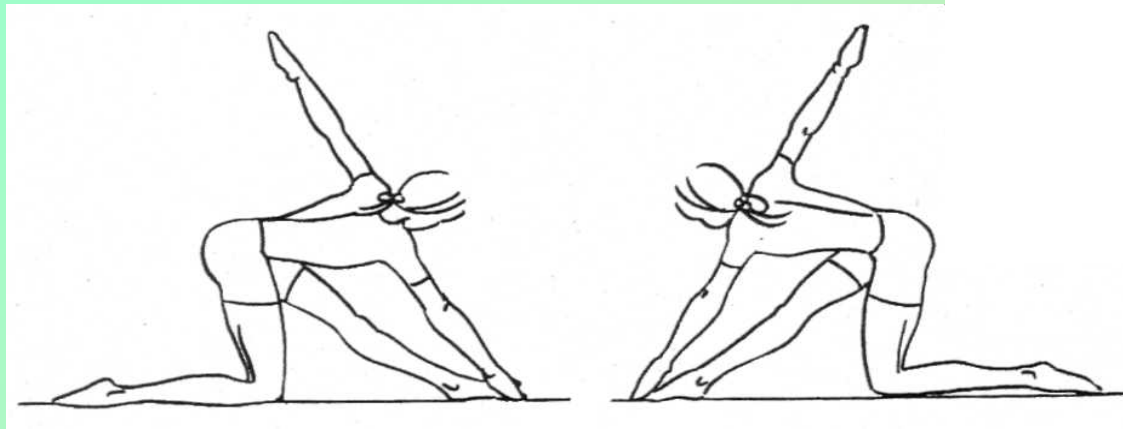
Άγγιγμα των δακτύλων του ποδιού σε καθιστή θέση.

1. Περιοχή διάτασης: Μέση, τένοντες στην άρθρωση του γονάτου και μνήμη / γόνατα.
2. Κάθισε με τα πόδια στην ευθεία και με τα χέρια στην προέκταση πάνω από το κεφάλι.
3. Κάμψε το πάνω μέρος του σώματος μπροστά, καθώς εκπνέεις, με τα χέρια στην προέκταση όσο γίνεται πιο μακριά προς τα δάχτυλα του ποδιού και κράτα για 10-12”.
4. Γύρνα στην αρχική θέση.



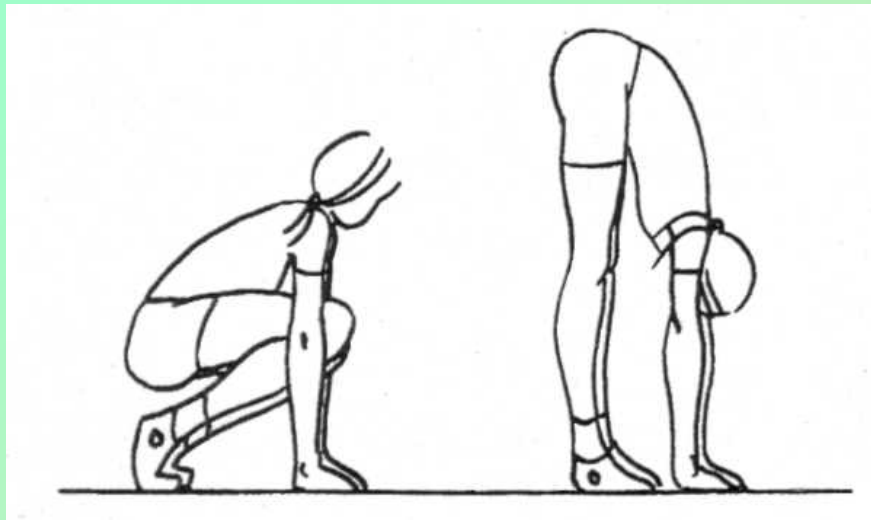
Διάταση με τα πόδια ανοιχτά σε καθιστή θέση.

1. Περιοχή διάτασης: Μέση, ώμοι και κνήμη.
2. Ξάπλωσε πίσω με τα χέρια στη διάσταση πάνω από το κεφάλι και τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς τα έξω.
3. Σήκωσε το πάνω μέρος του σώματος και κάμψε το πάνω από τα πόδια με σκοπό να πιάσεις με τα χέρια τα δάχτυλα των ποδιών.
4. Επέστρεψε στην αρχική θέση.



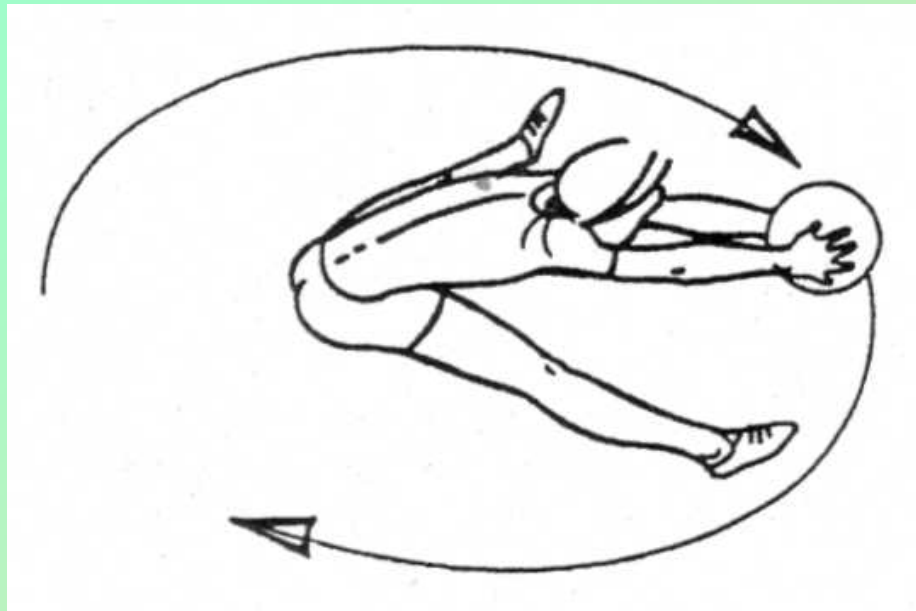
Αντίθετο άνοιγμα των δαχτύλων των ποδιών.

1. Περιοχή διάτασης: Μέση, τένοντες στην κλείδωση του γονάτου και ώμοι.
2. Γονάτισε στο δεξιό πόδι και προέκτεινε το αριστερό προς τα μπροστά με σηκωμένα τα χέρια στο επίπεδο του ώμου.
3. Δίπλωσε τον κορμό στα αριστερά καθώς το δεξί χέρι αγγίζει το αριστερό πόδι. Κράτησε αυτή τη θέση για 10-12”.
4. Προέκτεινε το πάνω μέρος του κορμού και φέρε το δεξί πόδι στην πίσω αρχική θέση.
5. Επανάλαβε με το αντίθετο πόδι.
6. Παραλλαγή: Εκτέλεσε αυτή την άσκηση με διαγώνια προέκταση του ποδιού.



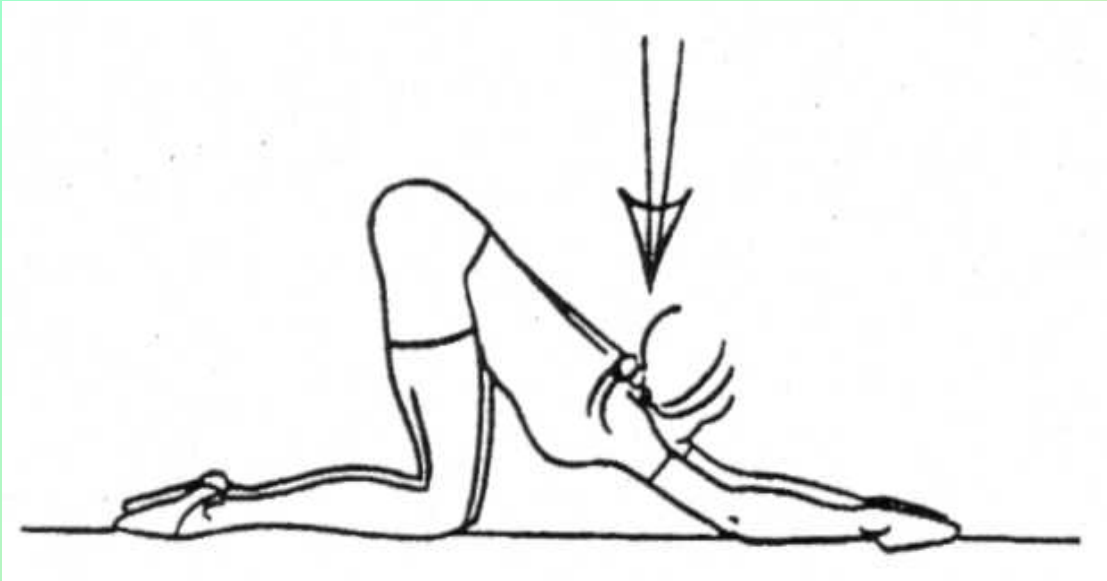
Διάταση του τένοντα της κλείδωσης του γονάτου.

1. Περιοχή διάτασης: Τένοντας της κλείδωσης του γονάτου και γοφοί.
2. Κάμψε τα γόνατα και τη μέση και τοποθέτησε τα χέρια στο πάτωμα.
3. Έκτεινε τα γόνατα, κρατώντας τα χέρια στο πάτωμα και κράτησε για 10-12”.
4. Επέστρεψε στην αρχική θέση.



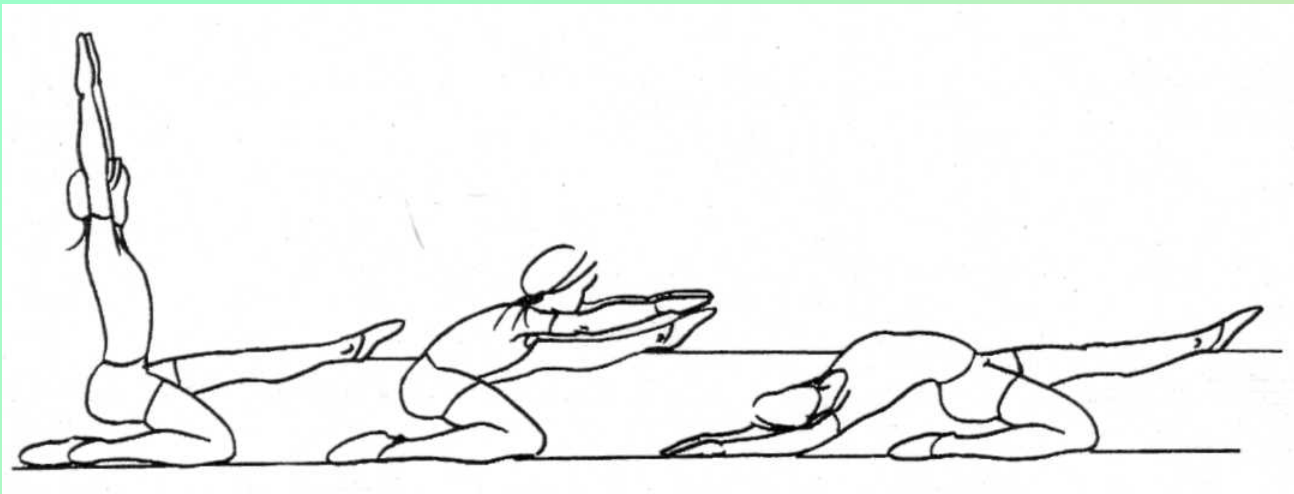
Διάταση σε καθιστή θέση με τα πόδια ανοιχτά και περιστροφές μπάλας.

1. Περιοχή διάτασης: ώμοι, κάτω κοιλιακοί, μέση και τένοντες του γονάτου.
2. Κάθισε με τα πόδια ανοιχτά, κρατά την μπάλα μπροστά στο στήθος.
3. Εκτέλεσε μια ολοκληρωμένη, μεγαλύτερη στροφή προς τα δεξιά.
4. Επανέλαβε προς την άλλη μεριά.



Διάταση του ώμου με επίκυψη.

1. Περιοχή διάτασης: Όμοι και στήθος.
2. Γονάτισε στα δύο πόδια με τη μέση να κάμπτεται και τα χέρια στο πάτωμα μπροστά από το κεφάλι.
3. Πίεσε το στήθος προς το πάτωμα για 10-12”
4. Επέστρεψε στην αρχική θέση. Επανάλαβε τρεις με έξι φορές.

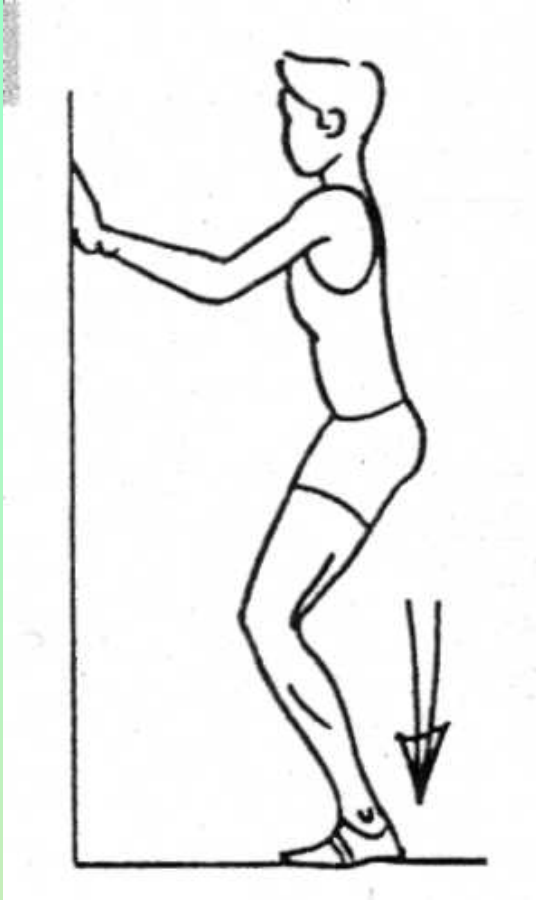


Διάταση με εμπόδιο.

1. Περιοχή διάτασης: Πλάτη, μέση, τετρακέφαλοι και ώμοι.
2. Κάθισε με το δεξί γόνατο λυγισμένο και δείξε προς το πλάι το αριστερό πόδι στην προέκταση και τα χέρια μαζί πάνω από το κεφάλι.
3. Κάμψε τη μέση χαμηλώνοντας τα χέρια με σκοπό να αγγίξουν το αριστερό πόδι. Κράτησε 10-12”.
4. Σήκωσε το πάνω μέρος του σώματος, χαμηλώνοντας το προς τα πίσω στο πάτωμα και κράτησε τρία με τέσσερα δεύτερα.
5. Επέστρεψε στην αρχική θέση.
6. Επανέλαβε, εναλλάξ το κάθε πόδι.
7. Σημείωση: για να κάνεις αυτή την άσκηση βαλλιστικά εκτέλεσε δυναμικά κάμψη της μέσης ανεβοκατεβάζοντας τρεις με τέσσερις φορές.

Διάταση του αστραγάλου.

1. Περιοχή διάτασης: Μυς της κνήμης.
2. Στάσου μπροστά από ένα τοίχο με τα πόδια ενωμένα και μακριά αρκετά από τον τοίχο, ώστε τα γόνατα να μην τον φτάνουν. Τοποθέτησε τα χέρια πάνω στον τοίχο στο επίπεδο του στήθους.
3. Λύγισε αστραγάλους και τα γόνατα προς τον τοίχο και κράτησε για έξι με οχτώ δεύτερα χωρίς να σηκώσεις τις φτέρνες από το πάτωμα. Η κυρία πίεση πρέπει να είναι και στους δύο αστραγάλους.
4. Επέστρεψε στην αρχική θέση.
5. Σημείωση: Για να εκτέλεσης την άσκηση βαλλιστικά, κίνησε τα γόνατα πάνω και κάτω βαλλιστικά για έξι με οχτώ φορές.



Διαγώνια πίεση.

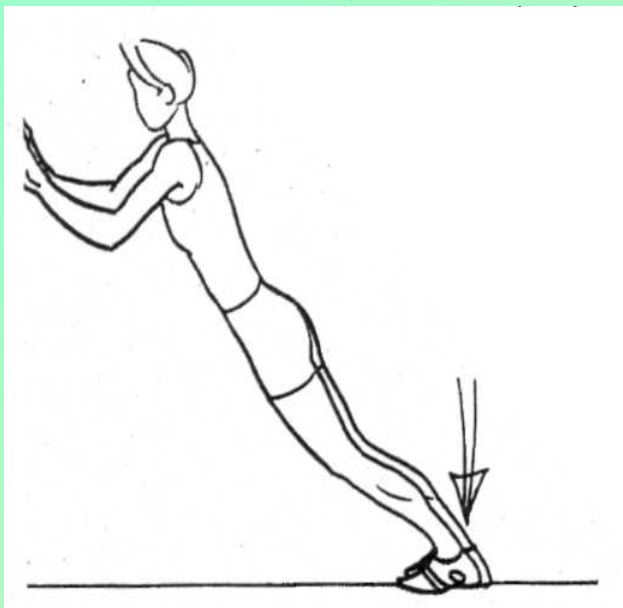
Περιοχή διάτασης: Μυς της κνήμης.

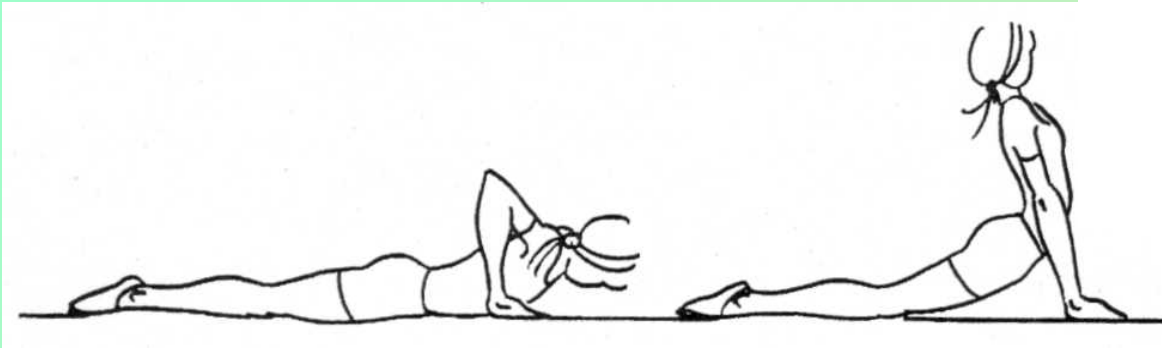
Στάσου μπροστά από τον τοίχο με τα πόδια ενωμένα. Τοποθέτησε τα χέρια πάνω στον τοίχο στο επίπεδο του στήθους. Μετακίνησε τα πόδια μακριά από τον τοίχο όσο γίνεται.

Λύγισε τα γόνατα σιγά – σιγά, βάζοντας δύναμη στα χέρια για να λυγίσεις όσο περισσότερο γίνεται χωρίς να σηκώσει στις φτέρνες από το πάτωμα και κράτησε για 10-12”.

Γύρνα στην αρχική θέση.

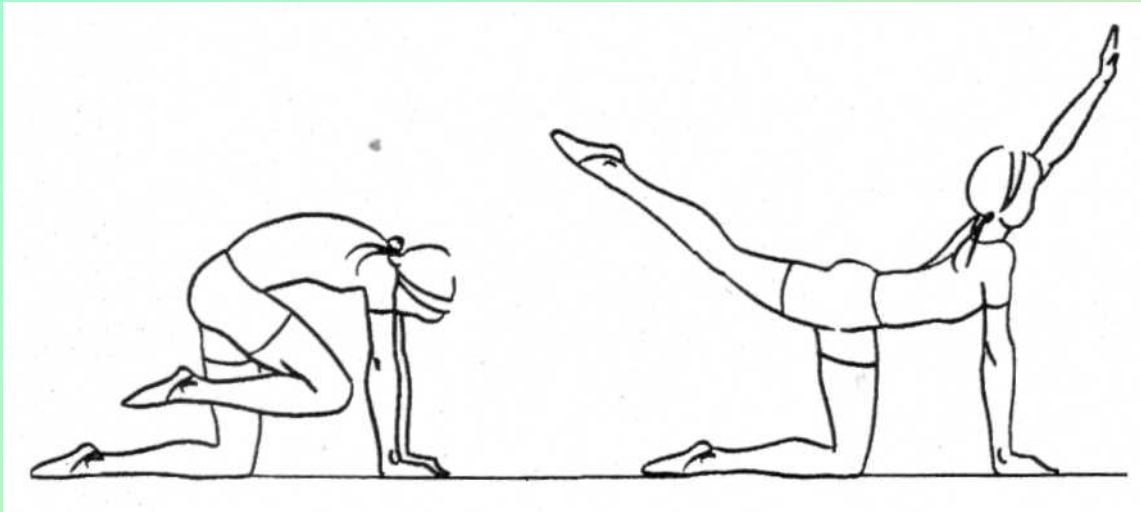
Σημείωση: Για βαλλιστική διάταση, σήκωσε τις φτέρνες από το πάτωμα και ανεβοκατέβασε τις πίσω δυναμικά.





Διάταση σε θέση θαλάσσιου ελέφαντα.

1. Περιοχή διάτασης: Κορμός και κάτω κοιλιακοί.
2. Ξάπλωσε πάνω στο στομάχι, καλύπτοντας τα χέρια και τοποθετώντας τα στο έδαφος στο επίπεδο του ώμου.
3. Έκτεινε τα χέρια κάνοντας καμάρα το πάνω μέρος του σώματος, καθώς οι γοφοί παραμένουν στο έδαφος. Κράτησε αυτή τη θέση για 10-12”.
4. Κάμψε τα χέρια και χαμήλωσε το πάνω μέρος του σώματος στην αρχική θέση.



Διπλό χτύπημα.

Περιοχή διάτασης: Όμοι πλάτη και κάτω κοιλιακοί.

1. Γονάτισε με τα χέρια στο πάτωμα.
2. Κούνησε δυναμικά το δεξί πόδι και σήκωσε ανοδικά το αριστερό χέρι κάνοντας καμάρα στην πλάτη.
3. Επέστρεψε στην αρχική θέση.
4. Επανάλαβε τις κινήσεις με τον αντίθετο γοφό.
5. Επέστρεψε στην αρχική θέση.



Κάμψη ισχίου σε καθιστή θέση.

Περιοχή διάτασης: Ισχία και οι μυς του τένοντα της κλείδωσης του γονάτου.

1. Ο αθλητής A κάθεται στο έδαφος με τα χέρια στην προέκταση. Ο συναθλητής B στέκεται πίσω από τον A και τοποθετεί τα χέρια του την πλάτη του A.
2. Ο συναθλητής B πιέζει το πάνω μέρος του σώματος του A μπροστά και κάτω, κρατώντας τη θέση για 10-12”.
3. Χαλάρωσε και γύρνα στην αρχική θέση.
4. Σημείωση: Για να την εκτελέσεις βαλλιστικά πίεσε τον κορμό δυναμικά για έξι με οκτώ φορές.

Επίλογος

Θέματα συζήτησης

Πρόσθετη βιβλιογραφία