

Ασκήσεις για την Ενδυνάμωση των Μυών της Ράχης

Ασκήσεις με μπάλα

Η μπάλα ή ιατρική μπάλα, είναι κατάλληλη για ποικιλόμορφες ασκήσεις για το τέντωμα – διάταση αλλά και την ενδυνάμωση των μυών της ράχης. Είναι επίσης πολύ αποτελεσματικός τρόπος για την βελτίωση της ισορροπίας του κορμού.

Άσκηση 1.

Ενδυνάμωση των κοιλιακών: Κάθεστε χαλαρά πάνω στην μπάλα, σηκώνετε το αριστερό γόνατο και πιέστε με το δεξί χέρι αντίθετα προς το σηκωμένο γόνατο. Ταυτόχρονα, το αριστερό χέρι είναι στραμμένο και σηκωμένο προς τα επάνω. Ακολουθώστε αλλάζετε πόδι και χέρι και επαναλαμβάνετε για 10 φορές στο καθένα.



Άσκηση 2.

Ενδυνάμωση των ραχιαίων μυών: Ξαπλώστε με την κοιλιά πάνω στην μπάλα και στηριχτείτε με τις άκρες των χεριών και των ποδιών στο πάτωμα. Μετά με αργές κινήσεις σηκώνετε το αριστερό χέρι και το δεξί πόδι και τεντώστε. Κρατήστε για λίγο την ένταση και μετά αλλάζετε χέρι και πόδι. Επαναλάβετε την άσκηση για 10 φορές σε κάθε πλευρά.



Άσκηση 3.

Ενδυνάμωση των μηρών: Ξαπλώστε με την πλάτη στο πάτωμα και τις φτέρνες των ποδιών επάνω στην μπάλα. Στην συνέχεια κινήστε αργά και σταθερά την λεκάνη πάνω και κάτω, βάζοντας δύναμη στους μηρούς και προσέχοντας η κίνηση να μην οδηγεί τον κορμό στην λόρδωση. Επαναλάβετε την άσκηση για 20 φορές.



Άσκηση 4.

Ενδυνάμωση των μυών των ώμων και των ραχιαίων: Γονατίστε μπροστά από την ιατρική μπάλα και τοποθετήστε και τα δύο χέρια επάνω σε αυτήν. Σπρώξτε αργά και σταθερά το στήρνο σας προς το πάτωμα ενώ ταυτόχρονα γυρίστε το πάνω μέρος του σώματος σας από αριστερά προς δεξιά. Εκτελέστε 10 επαναλήψεις και αλλάξτε πλευρά για άλλες 10 επαναλήψεις.



Ασκήσεις με την ράβδο

Η ράβδος μπορεί να συμβάλλει ιδιαίτερα στην ενδυνάμωση και στην διάταση των μυών των ώμων. Επίσης αυτές οι ασκήσεις παίζουν καθοριστικό ρόλο στην διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος.

Άσκηση 1.

Ενδυνάμωση των ώμων και μυών της πλάτης: Καθίστε σε μία καρέκλα, με μία μικρή κλίση της λεκάνης προς τα εμπρός και σηκώστε τη ράβδο ψηλά. Τεντώστε τα χέρια κάθετα πάνω από το κεφάλι. Λυγίστε το πάνω μέρος του σώματος σας προς τα εμπρός και γυρίστε το εναλλάξ με μικρές και σχετικά γρήγορες κινήσεις από δεξιά προς αριστερά και αντίστροφα. Εκτελέστε αυτήν την άσκηση για περίπου 30 δευτερόλεπτα προσέχοντας συγχρόνως την πλάτη σας, η οποία πρέπει να διατηρείτε ίσια.



Άσκηση 2.

Διάταση των μυών των ώμων: Παίρνατε πάλι την παραπάνω καθιστή στάση στην καρέκλα και πιάνετε την ράβδο από την μία άκρη. Οδηγήστε τώρα κάθετα πίσω από την πλάτη σας την ράβδο και προσπαθήστε να φέρετε τις παλάμες σας πάνω στην ράβδο όσο πιο κοντά γίνεται την μία στην άλλη. Κρατήστε σε αυτή την θέση για 10 δευτερόλεπτα και μετά αλλάξτε χέρια.



Άσκηση 3.

Διάταση των μυών του στήθους: Πιάστε την ράβδο με τα δύο χέρια και σηκώστε τη ψηλά με τους αγκώνες λυγισμένους σε γωνία 90° . Κουνήστε τώρα με αργές και ελεγχόμενες κινήσεις τα χέρια σας και την ράβδο σε διαφορετικά ύψη προς τα πίσω. Εκτελέστε την άσκηση για ένα (1) λεπτό.



Άσκηση 4.

Ενδυνάμωση των χεριών και των ώμων: Καθίστε στην καρέκλα με την πλάτη κάθετα και τεντώστε την ράβδο οριζόντια προς τα εμπρός. Στην συνέχεια προσπαθήστε να τραβήξετε με τα χέρια σας την ράβδο προς τις δύο αντίθετες κατευθύνσεις για τρία (3) δευτερόλεπτα και ακολούθως δώστε δύναμη σαν να θέλετε να την ενώσετε για άλλα τρία (3) δευτερόλεπτα (ουσιαστικά, τραβάτε την ράβδο προς τα έξω στην πρώτη φάση της άσκησης και προς τα μέσα στην δεύτερη φάση). Επαναλαμβάνετε τις δύο φάσεις της άσκησης για ένα (1) λεπτό.



Ασκήσεις για την Ενδυνάμωση των Μυών της Ράχης

Ασκήσεις σε στρώμα γυμναστικής

Ασκηση 1.

Ενδυνάμωση των πλευρικών μυών του κορμού: Πηγαίνετε στο πλάι, στηρίξεστε με τον αριστερό αγκώνα και λυγίσετε το αριστερό πόδι σε ορθή γωνία. Τεντώνετε το δεξί χέρι πάνω από το κεφάλι. Σηκώνετε την λεκάνη και την σταθεροποιείτε. Κρατηθείτε σε αυτή την θέση μέχρι να κουραστούν οι πλευρικοί μύες, οπότε και αλλάζετε πλευρά.



Ασκηση 2.

Ενδυνάμωση των ραχιαίων μυών: Ξεκινήστε με το να στηριχτείτε με τα γόνατά σας και τους καρπούς σας σε τέσσερα σημεία στήριξης. Σηκώστε και τεντώστε το δεξί χέρι και το αριστερό πόδι. Το βλέμμα σας είναι στραμμένο στο έδαφος με μια μικρή κλίση προς τα εμπρός. Μένετε σε αυτή την θέση για ένα με δύο δευτερόλεπτα και επανέρχεστε στην αρχική σας θέση. Εκτελείτε την άσκηση για άλλες δέκα (10) επαναλήψεις και στην συνέχεια κάνετε το ίδιο αλλάζοντας χέρι και πόδι.



Άσκηση 3.

Τεντώστε την πλάτη: Ξαπλώστε χαλαρά με την πλάτη και αγκαλιάστε τα γόνατα με τα χέρια σας. Τραβήξτε τα γόνατα ελεγχόμενα και σταθερά προς το πάνω μέρος του σώματος ενώ ταυτόχρονα φέρνετε ελαφρώς το κεφάλι προς το στήρνο σας. Κρατήστε την ένταση για ένα (1) λεπτό. Επαναλάβετε μετά από μισό λεπτό διάλειμμα.



Άσκηση 4.

Ενδυνάμωση των μυών της ράχης και των μηρών: Γονατίστε στο πάτωμα, λυγίστε το πάνω μέρος του σώματος προς την μπροστινή πλευρά και στηριχτείτε με τους αγκώνες. Σπρώξτε τώρα την αριστερή φτέρνα κάθετα προς το ταβάνι. Γόνατο και άρθρωση του ποδιού είναι μεταξύ τους λυγισμένα σε γωνία 90° μοιρών. Επαναλάβετε την άσκηση για άλλες 10 φορές σε κάθε πόδι και μέχρι την κόπωση των μυών.



Ασκήσεις για την σπονδυλική στήλη

Πριν από τις ασκήσεις...

Πριν από την διεξαγωγή των ασκήσεων, φροντίστε να προηγηθεί μία σωστή προθέρμανση που θα προετοιμάσει τους μύες και τις αρθρώσεις για την διεξαγωγή του προγράμματος άσκησης. Περιστρέψτε τους ώμους, κάνετε διατάσεις και περιφορές των ώμων, δώστε έμφαση στο ζέσταμα των γοφών και μηρών.

Άσκηση 1.

Στηριχτείτε στα γόνατα και στις παλάμες σας με την πλάτη σας σε παράλληλη θέση με το έδαφος. Με αργές και ελεγχόμενες κινήσεις κυρτώστε την πλάτη προς τα επάνω κι έπειτα κινηθείτε ξανά προς την αρχική σας θέση. Η άσκηση υποστηρίζεται μέσα από βαθιές εισπνοές και εκπνοές. Εκτελέστε 15 με 20 επαναλήψεις (Εικόνες 1α και 1β).



Εικόνα 1α



Εικόνα 1β

Άσκηση 2.

Ως αφετηρία ορίζεται η αρχική θέση της Άσκησης 1. Στη συνέχεια σηκώστε από το πάτωμα το αριστερό χέρι και το αντίθετο (δεξί) πόδι και τεντώστε παράλληλα με το έδαφος με μία μικρή υπερέκταση προς τα επάνω. Στη συνέχεια φέρτε τον αγκώνα του ίδιου χεριού (αριστερό) να ακουμπήσει στο γόνατο του δεξιού ποδιού ακριβώς κάτω από το στήρνο σας. Σε αυτό το σημείο η πλάτη θα πρέπει να κυρτώνεται. Το πηγούνι θα πρέπει σχεδόν να ακουμπάει στο στήρνο. Η άσκηση πρέπει να εκτελείται σταθερά και με ελεγχόμενες κινήσεις για 15 επαναλήψεις. Στη συνέχεια εκτελούνται άλλες 15 επαναλήψεις με το αντίθετο χέρι (δεξί) και πόδι (αριστερό) (Εικόνες 2α και 2β).



Εικόνα 2α



Εικόνα 2β

Άσκηση 3.

Τοποθετήστε τα χέρια σας δίπλα και έξω από το στρώμα γυμναστικής ενώ η στήριξη στα γόνατα γίνεται επάνω στο στρώμα. Οι ώμοι βρίσκονται στην ίδια ευθεία με τους καρπούς. Η πλάτη έρχεται σε κυρτή θέση. Στη συνέχεια κινήστε την λεκάνη προς τις φτέρνες έτσι ώστε να διαταθούν οι μύες της πλάτης. Από τη θέση αυτή βγάζουμε προς τα εμπρός το πάνω μέρος του σώματος σε απόσταση περίπου 10 cm από το έδαφος. Η ένταση έτσι μεταφέρεται στην περιοχή της ωμικής ζώνης. Στο τέλος, τα χέρια πιέζουν ώστε να επαναφέρουν το σώμα στην αρχική στάση και η άσκηση αρχίζει εκ νέου. Εκτελέστε 10 με 12 επαναλήψεις (Εικόνες 3α και μέχρι 3δ).



Εικόνα 3α



Εικόνα 3β



Εικόνα 3γ



Εικόνα 3δ

Άσκηση 4.

Ως αφετηρία ορίζεται η αρχική θέση της Άσκησης 1. Στη συνέχεια τεντώνουμε το δεξί πόδι πίσω ενώ παράλληλα φέρνουμε το αριστερό χέρι πλάγια στο ύψος των ώμων και τεντωμένο. Η πλάτη βρίσκεται σχεδόν σε ευθεία και παράλληλη με το έδαφος. Στη συνέχεια το αριστερό χέρι οδηγείται κάτω από το δεξί χέρι στήριξης και προς τα πίσω. Σε αυτήν την θέση της ελαφριάς περιστροφής του κορμού οι μύες της ράχης εργάζονται ώστε να κρατήσουν τον κορμό σε ισορροπία. Μένουμε σε αυτή τη θέση 1 με 2 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επανέρχουμε στην αρχική μας θέση. Εκτελούμε 10 επαναλήψεις και στην συνέχεια αλλάζουμε χέρι και πόδι για άλλες 10 επαναλήψεις (Εικόνες 4α και 4β).



Εικόνα 4α



Εικόνα 4β

Άσκηση 5.

Ξαπλώστε στο στρώμα γυμναστικής με το στήθος φέρνοντας τα χέρια μπροστά τεντωμένα. Το κεφάλι θα πρέπει να βρίσκεται σε θέση τέτοια που μόλις δεν θα ακουμπάει στο στρώμα και σαν φυσική προέκταση της σπονδυλικής στήλης. Τα χέρια που βρίσκονται μπροστά και τεντωμένα κινούνται προς τα επάνω και κάτω χωρίς να κινείται μαζί τους ο κορμός. Εκτελούνται 20 επαναλήψεις (Εικόνες 5α και 5β).



Εικόνα 5α



Εικόνα 5β

Άσκηση 6.

Ξαπλώστε στο στρώμα γυμναστικής με το στήθος φέρνοντας τις παλάμες μπροστά από το μέτωπό σας το οποίο το στηρίζεται στα μετακάρπια. Τα χέρια είναι χαλαρά λυγισμένα. Τα πόδια είναι τεντωμένα ή ελάχιστα λυγισμένα και κινούνται το ένα πάνω από το άλλο και εναλλάξ. Το πόδι που κάθε φορά βρίσκεται από κάτω, μπορεί και να ακουμπάει στο έδαφος. Σε αυτή την άσκηση δυναμώνουν οι κάτω ραχιαίοι (Εικόνες 6α και 6β). Εκτελέστε 15 με 20 επαναλήψεις.



Εικόνα 6α



Εικόνα 6β

Μία πιο δύσκολη παραλλαγή της άσκησης θα ήταν το σήκωμα και των δύο ποδιών από το έδαφος κατά την διάρκεια εκτέλεσης της άσκησης. Σε αυτή την περίπτωση τα πόδια κινούνται τεντωμένα και τα δύο ταυτόχρονα προς τα πάνω και προς τα κάτω. Το κεφάλι συνεχίζει να ακουμπάει χαλαρά επάνω στα μετακάρπια (Εικόνες 6γ και 6δ).



Εικόνα 6γ



Εικόνα 6δ

Άσκηση 7.

Ξαπλώστε με την πλάτη στο στρώμα γυμναστικής και απλώστε τα χέρια σας στα πλάγια κατά μήκος του κορμού. Το κεφάλι παραμένει χαλαρά ακουμπισμένο στο στρώμα. Στη συνέχεια το πόδια σηκώνονται από το πάτωμα και λυγίζουν σε ορθή γωνία 90° . Η άσκηση ξεκινά με μικρές κυκλικές κινήσεις. Ο κύκλος γίνεται όλο και μεγαλύτερος στη διάρκεια εκτέλεσης της άσκησης. Η πλάτη κρατιέται στο πάτωμα μέσω της δύναμης που ασκούν οι κοιλιακοί μύες. Μετά την εκτέλεση 10 επαναλήψεων – κύκλων, αλλάζετε φορά και εκτελείτε άλλες 10 επαναλήψεις (Εικόνες 7α και μέχρι 7δ).



Εικόνα 7α



Εικόνα 7β



Εικόνα 7γ



Εικόνα 7δ

Άσκηση 8.

Ξαπλώστε στο στρώμα γυμναστικής με την πλάτη και τεντώστε κατά μήκος τα χέρια και τα πόδια. Πάρτε βαθειά εισπνοή και εκπνεύστε πάλι το αέρα βάζοντας στην διαδικασία την κοιλιακή χώρα και τους κοιλιακούς μύες. Για ακόμη καλύτερη χαλάρωση μπορείτε να έχετε τα μάτια σας κλειστά. Κάνετε 15 με 20 επαναλήψεις και στη συνέχεια χαλαρώστε (Εικόνα 8).



Εικόνα 8

Άσκηση 9.

Ξαπλώστε στο στρώμα γυμναστικής με την πλάτη και τεντώστε κατά μήκος τα χέρια και τα πόδια. Στη συνέχεια λυγίζετε τα πόδια και τα φέρνετε όσο πιο κοντά γίνεται στο στήθος σας. Τα πόδια αγκαλιάζονται από τα χέρια και το κεφάλι ανασηκώνεται και σχεδόν ακουμπάει στα γόνατα. Όλοι οι μύες της πλάτης είναι τεντωμένοι. Μένετε σε αυτή την θέση για σχεδόν 3 δευτερόλεπτα και επανέρχεστε στην αρχική σας θέση. Παίρνετε 2 βαθιές αναπνοές και εκτελείτε πάλι την άσκηση. Εκτελέστε 10 επαναλήψεις (Εικόνα 9).



Εικόνα 9

Άσκηση 10.

Για την χαλάρωση αλλά και την ενδυνάμωση των ραχιαίων μυών, τοποθετήστε τα πόδια λυγισμένα έτσι ώστε να είναι σε θέση Λ. Το σώμα είναι ξαπλωμένο με την πλάτη στο στρώμα γυμναστικής και τα χέρια είναι χαλαρά και λυγισμένα με τις παλάμες να ακουμπάνε στην πάνω μοίρα των κοιλιακών μυών. Στη συνέχεια η λεκάνη κινείται προσεκτικά και ελεγχόμενα μερικά εκατοστά προς τα επάνω για 2 με 3 δευτερόλεπτα και αμέσως μετά επανέρχεστε στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε την άσκηση για 12 με 15 επαναλήψεις με τα μάτια κλειστά (Εικόνες 10α και 10β).



Εικόνα 10α



Εικόνα 10β

Ασκήσεις Ενδυνάμωσης των μυών του Αυχένα

Το παρακάτω πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί για να βελτιώσει την δύναμη και την αντοχή των μυών που κινούν τις αρθρώσεις του αυχένα. Πριν την εφαρμογή του προγράμματος συμβουλευτείτε τον Καθηγητή Φυσικής Αγωγής για την καταλληλότητα του αναλόγως με τους στόχους και τις ανάγκες σας. Οι παρακάτω ασκήσεις εκτελούνται χωρίς να προκαλούν ή να αυξάνουν τον πόνο.

Βασικές ασκήσεις

Ξεκινώντας το πρόγραμμα ενδυνάμωσης εκτελείτε 3 σετ των παρακάτω ασκήσεων καθημερινά. Κατά την διάρκεια των ασκήσεων πρέπει να μην αισθάνεστε πόνο ή κάποιο άλλο σύμπτωμα.

Άσκηση 1

Πιέσεις με το σαγόνι (εικόνα 1). Ξεκινάμε στην όρθια στάση ή καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Οι ώμοι μας είναι ελαφρώς πίσω. Έπειτα σπρώχνουμε οριζόντια το σαγόνι μας προς τα πίσω μέχρι να νιώσουμε μια ήπια διάταση στην βάση του κρανίου. Διατηρούμε αυτή την στάση για 3 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές, απουσία πόνου.



Εικόνα 1 - Πιέσεις με το σαγόνι

Άσκηση 2

Συμπίεση ωμοπλάτων (εικόνα 2). Ξεκινάμε στην όρθια στάση ή καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Έπειτα συμπιέζουμε τις ωμοπλάτες μας σε όλο το εύρος κίνησης χωρίς πόνο. Μένουμε σε αυτή την θέση για 5 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.



Εικόνα 2 - Συμπίεση ωμοπλατών

Ενδιάμεσες ασκήσεις

Συνεχίζοντας το πρόγραμμα ενδυνάμωσης εκτελείτε 3 σετ των παρακάτω ασκήσεων 1 με 3 φορές την εβδομάδα. Κατά την διάρκεια των ασκήσεων πρέπει να μην αισθάνεστε πόνο ή κάποιο άλλο σύμπτωμα.

Άσκηση 3

Ισομετρική έκταση αυχένα (εικόνα 3). Ξεκινάμε στην όρθια στάση ή καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Οι ώμοι μας είναι ελαφρός πίσω. Τοποθετούμε το χέρι μας πίσω από το κεφάλι μας και πιέζουμε το κεφάλι μας κόντρα στο χέρι μας, χωρίς πόνο. Δεν πραγματοποιείτε καμιά κίνηση άπλα κρατάμε την συστολή για 3 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.



Εικόνα 3 - Ισομετρική έκταση

Άσκηση 4

Ισομετρική κάμψη αυχένα (εικόνα 4). Ξεκινάμε στην όρθια στάση ή καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Οι ώμοι μας είναι ελαφρώς πίσω. Τοποθετούμε το χέρι μας στο κούτελο μας και πιέζουμε το κεφάλι μας κόντρα στο χέρι μας, χωρίς πόνο. Δεν πραγματοποιείτε καμιά κίνηση άπλα κρατάμε την συστολή για 3 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.



Εικόνα 4 - Ισομετρική κάμψη αυχένα

Άσκηση 5

Ισομετρική πλάγια κάμψη αυχένα (εικόνα 5). Ξεκινάμε στην όρθια στάση ή καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Οι ώμοι μας είναι ελαφρώς

πίσω. Τοποθετούμε το χέρι μας στον κρόταφο και πιέζουμε το κεφάλι μας κόντρα στο χέρι μας, χωρίς πόνο. Δεν πραγματοποιείτε καμιά κίνηση άπλα κρατάμε την συστολή για 3 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.



Εικόνα 5 - Ισομετρική πλάγια κάμψη αυχένα

Άσκηση 6

Ισομετρική στροφή αυχένα (εικόνα 6). Ξεκινάμε στην όρθια στάση ή καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Οι ώμοι μας είναι ελαφρώς πίσω. Τοποθετούμε το χέρι μας στο μάγουλο και πιέζουμε το κεφάλι μας κόντρα στο χέρι μας, χωρίς πόνο. Δεν πραγματοποιείτε καμιά κίνηση άπλα κρατάμε την συστολή για 3 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.

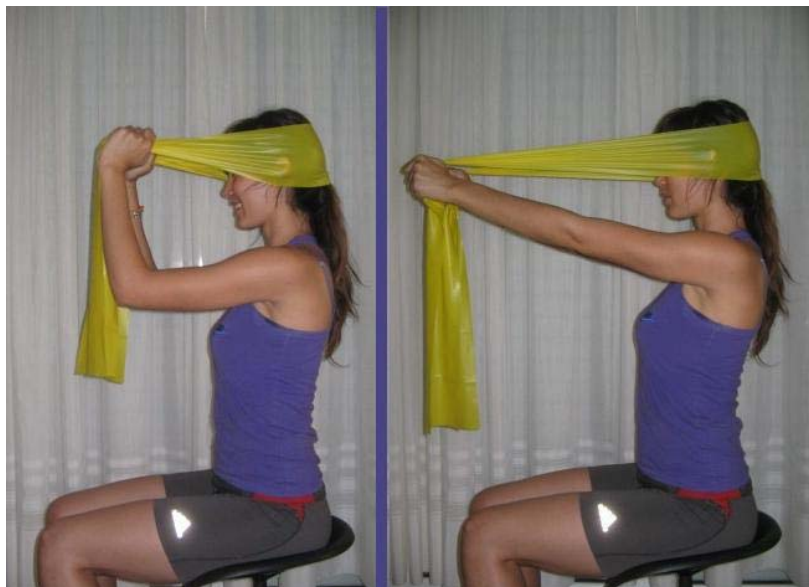


Εικόνα 6 - Ισομετρική στροφή αυχένα

Προχωρημένες ασκήσεις

Άσκηση 7

Ισομετρική έκταση αυχένα με ελαστικό ιμάντα (εικόνα 7). Ξεκινάμε καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Οι ώμοι μας είναι ελαφρώς πίσω. Τοποθετούμε τον ελαστικό ιμάντα πίσω από το κεφάλι μας. Κρατάμε τις δυο άκρες του με τα χέρια μας όπως δείχνει η εικόνα και τους αγκώνες λυγισμένους. Έπειτα τεντώνουμε τους αγκώνες μας. Δεν πραγματοποιείτε καμιά κίνηση άπλα κρατάμε την συστολή για 3 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.



Εικόνα 7 - Ισομετρική στροφή αυχένα με ελαστικό ιμάντα

Άσκηση 8

Ισομετρική πλάγια κάμψη αυχένα με ελαστικό ιμάντα (εικόνα 8). Ξεκινάμε καθιστοί με την σπονδυλική μας στήλη ευθεία. Οι ώμοι μας είναι ελαφρώς πίσω. Τοποθετούμε τον ελαστικό ιμάντα γύρω από το κεφάλι μας. Κρατάμε τις δυο άκρες του με το ένα χέρι μας όπως δείχνει η εικόνα και τον αγκώνα λυγισμένο. Έπειτα τεντώνουμε τον αγκώνα μας. Δεν πραγματοποιείτε καμιά κίνηση άπλα κρατάμε την συστολή για 3 δευτερόλεπτα και επαναλαμβάνουμε 10 φορές.



Εικόνα 8 - Ισομετρική πλάγια κάμψη αυχένα με ελαστικό ιμάντα
