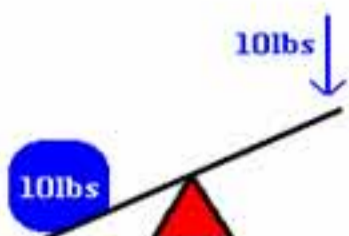


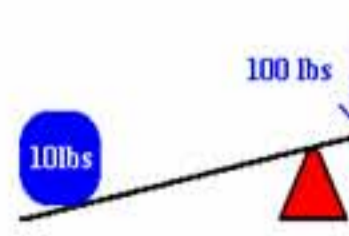
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

Γ. Μάροζ

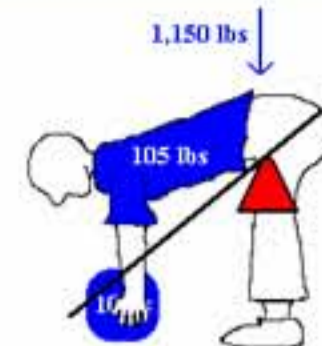
ΔΥΝΑΜΗ



Το ποσό της δύναμης που τοποθετείς στη μέση κατά την διάρκεια μία ανύψωσης μπορεί να σε ξαφνιάσει! Σκέψου τη μέση σου όπως βλέπεις στο σκίτσο με ένα σημείο στήριξης στο κέντρο. Χρειάζονται μόνο 10 kg πίεσης για να σηκώσεις ένα αντικείμενο που ζυγίζει 10 Kg.



Εάν μετακινήσεις το σημείο στήριξης στη μία πλευρά χρειάζεται πολύ περισσότερη δύναμη για να σηκώσεις το ίδιο αντικείμενο. Η μέση σου λειτουργεί σα σημείο στήριξης όπως δείχνει το σκίτσο με μία κλίμακα 10:1. Ανυψώνοντας ένα αντικείμενο 10 Kg, τοποθετείς 100 Kg πίεσης στην κατώτερη μοίρα της σπονδυλικής σου στήλης.



Όταν προσθέτεις, στα 105 Kg του μέσου όρου του βάρους του ανθρώπινου κορμού, άλλα δέκα θα διαπιστώσεις ότι για να σηκώσεις ένα αντικείμενο 10 kg στην πραγματικότητα ασκείς 1150 kg πίεσης στη κατώτερη Ο.Μ.

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΣ ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΥΨΩΣΗΣ



Λύγισε τα γόνατά σου
Λύγισε τα γόνατά σου και όχι τη μέση σου. Αυτό σε βοηθάει να διατηρείς το κέντρο της ισορροπίας σου και επιτρέπει στα πόδια να κάνουν την ανύψωση και όχι η μέση.



Κρέμασε το φορτίο
Προσπάθησε να κρατάς το αντικείμενο όσο πιο κοντά γίνεται στο σώμα σου καθώς τεντώνεις βαθμιαία τα πόδια σου προς την όρθια θέση.

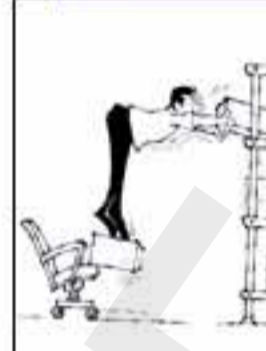


Απέφυγε τη περιστροφή
Η περιστροφή μπορεί να υπερφορτώσει τη σπονδυλική σου στήλη και να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό. Σηγουρέψου ότι τα πόδια, τα γόνατα και ο κορμός είναι ευθυγραμμισμένα όταν προσπαθείς να σηκώσεις ένα βάρος.

ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΙΤΙΕΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΥ ΜΕΣΗΣ



Η περιστροφή της μέσης όταν σηκώνεις ή κρατάς ένα βαρύ φορτίο Αυτό συμβαίνει συχνά όταν χρησιμοποιείς φτυάρι...



Τέντωμα και ανύψωση...
Πάνω από το κεφάλι σου, στην άλλη άκρη του τραπεζιού ή στο πίσω κάθισμα ενός οχήματος.



Τα βαριά φορτία μπορεί να τραυματίσουν τη μέση ειδικά όταν αυτό είναι επαναλαμβανόμενο και για πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα.



Το να κάθεται ή να στέκεσαι για μεγάλο χρονικό διάστημα σε μία θέση μπορεί να είναι πολύ σκληρό για τη μέση σου...



Σηκώνοντας ή μεταφέροντας αντικείμενα με ακατάλληλα ή περίεργα σχήματα.



Εργαζόμενος σε ακατάλληλες, άβολες θέσεις.



Είναι επίσης πιθανό να τραυματίσεις τη μέση σου γλιστρώντας σε βρεγμένο πάτωμα, πάγο κλπ.

What can YOU do?



Η ολιόθηση στον τοίχο ενδυναμώνει τα πόδια και την Ο.Μ...
Σταθείτε με την πλάτη κολλημένη στον τοίχο και με ανοιχτά τα πόδια και τα χέρια. Γλιστρήστε κάτω έως ότου τα γόνατα να σχηματίσουν γωνία 90 μοιρών. Μετρήστε έως το 5 και ανεβείτε πάλι επάνω. Επανάλαβε 5 φορές.



Οι εκτάσεις των ποδιών θα δυναμώσουν τα πόδια και την Ο.Μ.

Σταλώστε σε πρινή θέση και ανυψώστε το ένα πόδι από το πάτωμα. Κρατήστε για 10" και επιστρέψτε το πόδι στο πάτωμα. Κάντε το ίδιο και για το άλλο πόδι. Επανάλαβε 5 φορές για κάθε πόδι.



Οι κάμψεις του κορμού θα δυναμώσουν τους κοιλιακούς μύες...

Σταλώστε στην ύπτια θέση με λυγισμένα γόνατα και τα πόδια επίπεδα στο πάτωμα. Με τα χέρια σας να υποστηρίζουν το κεφάλι και το λαιμό, αργά, ανυψώστε το κεφάλι και τους ώμους από το πάτωμα. Μετρήστε ως το 10 και επανάλαβε 5 φορές.



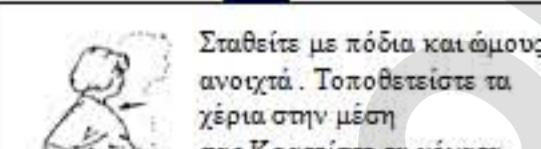
!!!!EXERCISE!!!!



Κάμψη των γονάτων με ταυτόχρονη κάμψη των ισχίων από την ύπτια θέση θα δυναμώσει τα πόδια και τους κοιλιακούς μύες.



Στην πρινή θέση, τοποθετήστε τα χέρια κάτω από τους ώμους και σπρώξτε επάνω. Σηκώστε τον κορμό σας όσο πιο ψηλά μπορείτε. Κρατήστε τα ισχία και τους μηρούς στο πάτωμα. Επανάλαβε 10 φορές.



Σταθείτε με πόδια και ώμους ανοιχτά. Τοποθετήστε τα χέρια στην μέση σας. Κρατήστε τα γόνατα τεντωμένα και λυγίστε τη μέση σας προς τα πίσω όσο είναι δυνατόν. Κρατήστε για 2". Επανάλαβε όσο είναι απαραίτητο.

