

10 πράγματα που προδίδει η στάση του σώματός σας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η στάση του σώματός σας, όταν είστε καθιστοί ή όρθιοι, προδίδει αδυναμίες και μυϊκές ανισορροπίες, που ουσιαστικά είναι και οι βασικές αιτίες που καταλήγεται με προτεταμένο κεφάλι ή προεξέχουσα κοιλιά. Σταθείτε μπροστά σε έναν ολόσωμο καθρέφτη και παρατηρήστε το σώμα σας και τον τρόπο που στέκεστε όρθιοι και με τη βοήθεια των παρακάτω στοιχείων, εντοπίστε τις μυϊκές ομάδες που πρέπει να δυναμώσετε, ώστε να αποκτήσετε σώμα ευθυτενές και αγέρωχο.

Καμπουριάζετε

Εάν καμπουριάζετε όταν κάθεστε στο γραφείο, πέραν της κούρασης μετά από 10 ώρες δουλειά, μπορεί να σημαίνει και ένταση στους οπίσθιους μηριαίους μύες σας. Οι μύες στο πίσω μέρος των μηρών σας συνδέονται με τους μύες της λεκάνης, οπότε όταν είναι οι πρώτοι σφιχτοί, τραβούν τα κόκαλα πάνω στα οποία κάθεστε μπροστά και αναγκάζουν τη σπονδυλική σας στήλη να καμπουριάζει. Δοκιμάστε να τεντώνετε καθημερινά τους μηριαίους σας μύες, ώστε να βοηθήσετε τη σπονδυλική σας στήλη να έχει καλύτερη στάση.

«Ψωμάκια» στους γοφούς

Μπορεί να μην είναι κάτι που θα αναφερόσασταν, όταν θα μιλούσατε για τη στάση σώματος κάποιου, αλλά υπάρχει σύνδεση, καθώς το πρόσθετο λίπος σε αυτή την

περιοχή ίσως οφείλεται σε αδύναμα πόδια. Όταν πατάτε σε όλο το πόδι, «ισοπεδώνοντας» ακόμα και τις καμάρες σας, βουλιάζετε ουσιαστικά στους γοφούς σας. Το πάνω μέρος των μηρών σας τείνει προς τα εμπρός και έξω και την ίδια τάση έχει και η λεκάνη σας. Αυτή η στάση δίνει την εικόνα «ενισχυμένων» γοφών, ενώ αποδυναμώνει τους εξωτερικούς μύες των γοφών, ενισχύοντας το πρόβλημα ακόμα περισσότερο.

Προεξέχουσα κάτω κοιλιά

Εάν οι πλατείς ραχιαίοι σας μύες είναι σφιχτοί, υπάρχει η πιθανότητα να προκαλέσουν πίεση στον κορμό σας και τη σπονδυλική σας στήλη να πάρει σχήμα αψίδας. Αυτή η στάση κάνει τα εντόσθιά σας να έρχονται μπροστά καταλήγοντας στην εικόνα της προεξέχουσας κάτω κοιλιάς. Απλά τεντώματα και ασκήσεις των ραχιαίων σας θα βοηθήσουν σημαντικά στην ευθυγράμμιση του κορμού σας.

Προεξέχουσα κοιλιά

Εάν κάνετε τη δίαιτά σας και γυμνάζετε τους ραχιαίους σας, αλλά εξακολουθείτε να παρατηρείτε μια προεξέχουσα κοιλιά τότε είναι πιθανό να οφείλεται σε αδύναμο κορμό και σε χαλαρούς ραχιαίους χαμηλά στην πλάτη που επιτρέπουν στην κοιλιά να είναι επίσης χαλαρή και να εξέχει. Δώστε έμφαση σε ασκήσεις που δυναμώνουν τους μύες της πλάτης και βελτιώστε έτσι αρκετά τη στάση και την εικόνα σας.

Πεσμένοι γλουτοί

Οι πεσμένοι γλουτοί, που δέχονται τόσες επικρίσεις, είναι πιθανό να είναι αποτέλεσμα αδύναμων μυών, με την ονομασία multifidii, χαμηλά στην πλάτη. Αυτοί οι μύες είναι υπεύθυνοι για τη σταθεροποίηση της σπονδυλικής στήλης, ώστε να διατηρείται χαμηλά στην πλάτη ένα σχήμα αψίδας, σπρώχνοντας τη λεκάνη προς τα έξω. Εν ολίγοις, αυτοί είναι οι μύες που κάνουν τους γλουτούς να μην δείχνουν πεσμένοι και σε αυτούς είναι καλό να εστιάσετε αν θέλετε να βελτιώσετε την... οπίσθια εικόνα σας.

Το ένα πόδι «βλέπει» προς τα έξω

Εάν όταν κάθεστε ίσια, το ένα σας πόδι έχει την τάση να «κοιτάζει» προς τα έξω, τότε είναι πιθανό οι γοφοί σας να είναι σφιγμένοι και όχι ευθυγραμμισμένοι μεταξύ τους. Αυτό σημαίνει πως χρειάζονται ενδυνάμωση οι προσαγωγοί και οι απαγωγοί μύες σας (εσωτερικά και εξωτερικά του μηρού) και θα πρέπει να εντάξετε ανάλογου είδους άσκηση στην καθημερινότητά σας.

Ο ένας ώμος είναι ψηλότερος από τον άλλο

Η επιβάρυνση του σώματος, από τη μία πλευρά με το κουβάλημα βάρους καθημερινά για πολύ καιρό, προκαλεί ανισορροπία και τον ένα ώμο να φαίνεται χαμηλότερος από τον άλλο. Ασκήσεις που θα βοηθήσουν την κατάσταση είναι όσες χρησιμοποιούν βάρη και ενδυναμώνουν τους μύες του ώμου, ενώ καλό είναι τεντώνετε με μεγαλύτερη πίεση την πιο σφιγμένη πλευρά του κορμού σας.

Κυρτοί ώμοι

Το σκύψιμο πάνω από έναν υπολογιστή, οι αδύναμοι μύες στο στήθος και η πολύ σφιγμένοι μύες της πλάτης, μπορούν εύκολα να σας οδηγήσουν στην καμπούρα. Ενδυναμώστε το στέρνο σας με push-ups και τεντώματα, ενώ μια επίσης καλή άσκηση, είναι να σταθείτε με την πλάτη στον τοίχο και τα πόδια σας στο ύψος των ώμων και λίγο πιο μπροστά από τον τοίχο σηκώστε τα χέρια σας προς τα πάνω,

διατηρώντας πάντα την επαφή των αγκώνων σας με τον τοίχο, μέχρι να ενωθούν τα δάχτυλα των χεριών σας.

Προτεταμένο κεφάλι

Ο ύπνος με πολλά μαξιλάρια ή η κακή στάση σώματος γενικότερα μπορεί να οδηγήσει στην κλίση του κεφαλιού προς τα εμπρός. Αυτή η στάση συχνά σημαίνει ένταση στους μύες στη βάση του κρανίου και στο λαιμό, ενώ πιο χαλαρούς τους εν τω βάθει καμπήρες μύες του αυχένα. Αναζητήστε ασκήσεις που θα δυναμώσουν τους μύες του αυχένα σας και θα σας βοηθήσουν να ξεπεράσετε το προτεταμένο σαγόνι, που είναι σύνηθες σε όσους δουλεύουν πολλές ώρες μπροστά από τον υπολογιστή.

Ο ένας γοφός δείχνει χαμηλότερος από τον άλλο

Εάν όταν στέκεστε όρθιοι ο ένας σας γοφός μοιάζει να «πέφτει» είναι πιθανό να έχετε αδύναμους μέσους γλουτιαίους μύες, ενώ αξίζει να σημειώσουμε πως ο μέσος γλουτιαίος είναι σημαντικός μύς για τον έλεγχο των γοφών και των γονάτων.

Για να ενισχύσετε, λοιπόν, τους μέσους γλουτιαίους, ξαπλώστε, έχοντας την πλάτη και τους γλουτούς σας στον τοίχο και διατηρώντας την πίεση στον τοίχο, ανεβάζετε και κατεβάζετε το ένα σας πόδι αργά και σταθερά για 15 επαναλήψεις και για τις δυο πλευρές. Αυτή η άσκηση θα βοηθήσει αν έχετε προβλήματα σε γοφούς, αλλά και σε γόνατα.

Πηγή: clickatlife.gr