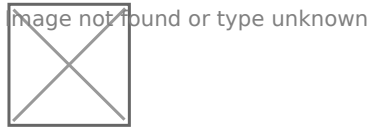


Πόννοι στον αυχένα; Αντιμετωπίστε τους με 3 απλές ασκήσεις

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



575ff5661dc52478638b4571

Ο πόννος στον αυχένα είναι ένα εξαιρετικά συχνό φαινόμενο. Η καθιστική ζωή, η εργασία μπροστά στον υπολογιστή και η έλλειψη άσκησης είναι τα κύρια αίτια της. Οι περισσότεροι άνθρωποι θεωρούν, χωρίς την κατάλληλη διάγνωση, πως πάσχουν από αυχενικό σύνδρομο. Η αλήθεια όμως είναι πολύ διαφορετική.

Απλά έχουν πόνους και πιασίματα στον αυχένα που οφείλονται κυρίως στον τρόπο ζωής τους και στο ότι δεν φροντίζουν να τον ενδυναμώσουν σωστά. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης είναι εξαιρετικά αποτελεσματικές στην αντιμετώπιση του αυχενικού, καθώς ανακουφίζουν σημαντικά από τον πόνο. Μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Εθνικό Κέντρο Ερευνών για το Εργασιακό Περιβάλλον της Δανίας, στην οποία συμμετείχαν 42 γυναίκες ηλικίας 36 έως 52 ετών, έδειξε ότι τρεις συγκεκριμένες ασκήσεις μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση του πόνου έως και κατά 80%.

Δείτε λοιπόν, πώς με απλές ασκήσεις μπορείτε να απαλλαγείτε από τους πόνους και να αποκτήσετε πιο δυνατό αυχένα. Για να εκτελέσετε σωστά τις ασκήσεις, χρειάζεστε βαράκια και τα γόνατά σας θα πρέπει να είναι ελαφρώς λυγισμένα. Κάντε 3 σετ των 8 - 12 επαναλήψεων.

1η άσκηση: Κρατάτε τα χέρια τεντωμένα πλάι στο σώμα, με τις παλάμες να κοιτάζουν τον κορμό. Ανεβάζετε τους ώμους μέχρι το ύψος των αυτιών, κρατάτε για λίγα δευτερόλεπτα και κατεβάζετε.

2η άσκηση: Σκύβετε προς τα εμπρός και τεντώνετε τα χέρια, με τις παλάμες να κοιτάζουν η μία την άλλη. Με τους αγκώνες ελαφρώς λυγισμένους, σφίγγετε τους μύς της ωμοπλάτης και τεντώνετε τα χέρια στο πλάι, παράλληλα με το έδαφος. Κρατάτε για λίγα δευτερόλεπτα και κατεβάζετε.

3η άσκηση: Με τον κορμό τεντωμένο, κρατάτε τις παλάμες μπροστά από τους μηρούς. Ανοίγετε τους αγκώνες προς τα έξω και ανεβάζετε τις παλάμες έως το

ύψος της κλείδας. Κρατάτε για λίγα δευτερόλεπτα και κατεβάζετε.

Καλό είναι να κάνετε τις ασκήσεις αυτές 3 φορές τη βδομάδα. Τα πρώτα δείγματα βελτίωσης θα φανούν ήδη από τις πρώτες βδομάδες αλλά για ένα ολοκληρωμένο αποτέλεσμα θα πρέπει να είστε τυπικοί με τις ασκήσεις σας για 3 μήνες.

Πηγή: yolife.gr