

## Αρχίστε εδώ

Το "Straighten Up" είναι ένα ευχάριστο διεθνές πρόγραμμα σπονδυλικής υγείας. Παίρνει μόνο τρία λεπτά και σας βοηθά να νιώσετε και να φαίνεστε στα καλύτερά σας.

Σημαντικοί αλλά απλοί κανόνες:

1. Να σκέφτεστε θετικά.
2. Να στέκεστε ίσια, με μια στάση αυτοπεποίθησης (τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί, τα γόνατα και οι αστραγάλοι να είναι σε ευθεία γραμμή).
3. Να αναπνέετε αργά και βαθιά απ' τη κοιλιά.
4. Να κάνετε τις ασκήσεις αργά και ήρεμα. Αποφεύγετε τις απότομες κινήσεις.

*Προσοχή: πριν ξεκινήσετε το Straighten Up, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας προκειμένου να βεβαιωθείτε ότι οι ασκήσεις ανταποκρίνονται στην υγεία σας.*

### 1. ΤΑ ΑΣΤΕΡΙΑ

#### Προθέρμανση: Σταθείτε ίσια

Πάρτε ευθυγενή στάση. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί, τα γόνατα και οι αστραγάλοι να είναι σε ευθεία γραμμή. Η κοιλιά τραβηγμένη μέσα.



#### Το αστέρι που γέρνει

■ Με ίσια κορμοστασιά, απλώστε τα χέρια και τα πόδια σε στάση αστεριού.

■ Ατενίζοντας μπροστά,

τεντώστε το ένα χέρι

στον αέρα, με το άλλο χέρι

τραβηγμένο κάτω δίπλα απ' τα

πλευρά. Εισπνεύστε ενώ

τεντώνετε το ένα χέρι πάνω

απ' το κεφάλι, γέρνοντας

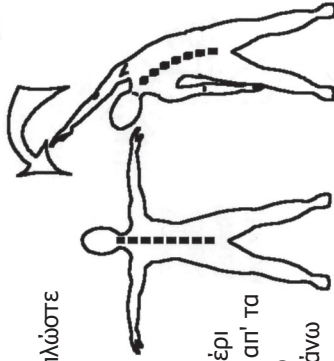
σιγά ολόκληρη τη σπονδυλική στήλη προς την αντίθετη

πλευρά και αφήνοντας το άλλο χέρι να ακουμπά πάνω

στο μηρό. Χαλαρώστε, εισπνεύοντας και εκπνεύοντας.

Επαναλάβετε δύο φορές, εναλλάσσοντας τις πλευρές.

Ήρεμα και χαλαρά.



**Πάμε τώρα στο περιστρεφόμενο αστέρι**

# Straighten Up Cyprus

Με το φυλλάδιο αυτό, θα μάθετε να κάνετε τις ασκήσεις καθημερινά, βελτιώνοντας έτσι την ορθή στάση και φροντίζοντας τη σπονδυλική στήλη.

Με τη σωστή ισορροπία, δύναμη και ευλυγισία στη σπονδυλική σας στήλη, μειώνεται δραστικά ο κίνδυνος παθήσεων της πλάτης στο μέλλον.

Επιπρόσθετα, μπορείτε να ακολουθήσετε τους Χρυσούς Κανόνες:

- Αφιερώστε λίγη ώρα ελέγχοντας τη τσάντα/χρτοφύλακα σας, αφαιρώντας αχρείαστα αντικείμενα. Το επιπρόσθετο βάρος στην τσάντα είναι και μια πρόσθετη επιβάρυνση για την πλάτη και τους ώμους σας.
- Δουλεύετε σε γραφείο; Πριν αρχίσετε δουλειά το πρωί, προσαρμόστε το κάθισμά σας, έτσι ώστε τα πόδια να αγγίζουν το έδαφος, οι γοφοί να είναι ελαφρώς πιο πάνω απ' τα γόνατα, και τα μάτια να είναι στο ίδιο επίπεδο με το κέντρο της οθόνης. Χρησιμοποιείτε επίσης κάθισμα με στήριξη στα μηράκια.
- Τηρείτε το νόμο των 10 λεπτών: αν ο προορισμός σας απέχει λιγότερο από 10 λεπτά, μην οδηγήστε, περπατήστε.
- Όποια κι αν είναι η δουλειά σας, κάντε διάλειμμα κάθε τόσο. Ποτέ μην κάθεστε στην ίδια στάση για περισσότερο από 40 λεπτά συνεχόμενα. Όταν κάνετε διάλειμμα, σηκωθείτε πάνω, περπατήστε και τεντώστε.
- Προσαθήστε να χρησιμοποιείτε τις σκάλες αντί τον ανελκυστήρα ή την κυλιόμενη σκάλα.
- Αν παίρνετε το λεωφορείο για τη δουλειά, κατεβείτε μερικές στάσεις πριν το προορισμό σας και περπατήστε την υπόλοιπη διαδρομή.
- Η άσκηση δεν πρέπει αναγκαστικά να είναι αγωγαία. Εγγραφείτε σε μάθημα χορού με ένα φίλο/μία φίλη. Θα το διασκεδάσετε περισσότερο με παρέα.

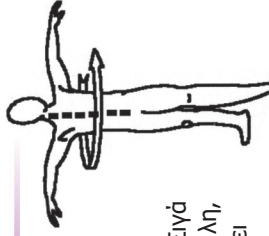
ΧΟΡΗΓΟΣ

**Gevorest**

# Straighten Up Cyprus

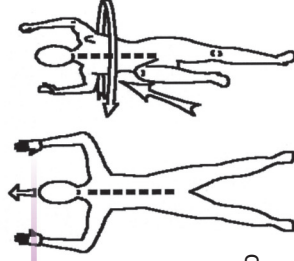


Πρόγραμμα Τριών Λεπτών για  
ορθή στάση της σπονδυλικής στήλης



### Το περιστρεφόμενο αστερί

- Πάρτε τη θέση σστεριού και με τη κοιλιά τραβηγμένη μέσα, γυρίστε το κεφάλι ώσπου να δείτε το ένα χέρι. Σιγά σιγά περιστρέψτε τη σπονδυλική στήλη, παρακολουθώντας το χέρι να πηγαίνει πίσω απ'την πλάτη. Χαλαρώστε στη στάση αυτή, παίρνοντας βαθιές αναπνοές.
- Με αργές κινήσεις επαναλάβετε το ίδιο για κάθε πλευρά. Απολαύστε το ελαφρύ αυτό τέντωμα.



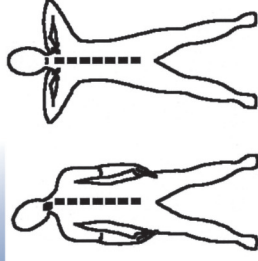
### Το στριφτό αστερί

- Απ' τη θέση του σστεριού, σηκώστε ψηλά τα χέρια έχοντας λυγισμένους τους αγκώνες. Κινήστε τον αριστερό αγκώνα προς τα κάτω, κοντά στο δεξί γόνατο, με το γόνατο να είναι ανυψωμένο. Επαναλάβετε την κίνηση με τον δεξί αγκώνα και αριστερό γόνατο.
- Διατηρήστε ευθυτενή στάση όσο επαναλαμβάνετε την κίνηση, για περίπου 15 δευτερόλεπτα. Αναπνέετε κανονικά. Απολαύστε το.
- Η άσκηση αυτή θα πρέπει να γίνεται με μεγάλη προσοχή απο άτομα με προβλήματα ισορροπίας.

## 2. ΟΙ ΦΙΛΟΙ

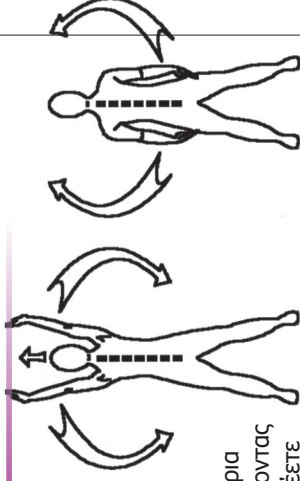
### Ανοικτήρια Παγιόδας

- Αποπνέετε βαθιά και κανονικά, χαλαρώνοντας το στομάχι σας. Αφήστε το κεφάλι να γύρει απαλά μπροστά, γέρνοντας το δεξιά και αριστερά με αργές κινήσεις.
- Με τα δάχτυλα σας κάντε μασάζ στο σβέρκο, από πάνω μέχρι κάτω.
- Έπειτα χαλαρώστε τους ώμους, στριφογυρίζοντας τους πίσω και μπροστά.
- Απολαύστε την άσκηση για 15 δευτερόλεπτα.



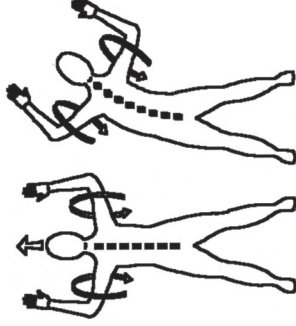
### Ο αετός

- Με το σώμα τεντωμένο και τα χέρια τεντωμένα προς τα πάνω, κατεβάστε σιγά τα χέρια προς τα έξω, συγκλίνοντας τις ωμολατές. Εισπνέετε ενώ ανεβάζετε τα χέρια με αργές κινήσεις, ενώνοντας τα πάνω απ' το κεφάλι. Κατεβάστε πάλι τα χέρια, ευθυγραμμίζοντας τα με τα πλευρά, και εκπνεύστε. Επαναλάβετε τρεις φορές.



### Η κουκουβάγια

- Έπειτα, κάντε μικρές κυκλικές κινήσεις τεντώνοντας τα χέρια προς τα έξω και λυγίζοντας τους αγκώνες. Κάντε πλευρικές κινήσεις σε αυτή τη στάση. Απολαύστε για 10 δευτερόλεπτα.

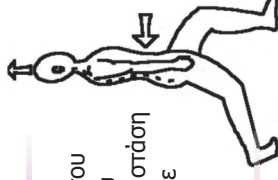


### Η πεταλούδα

- Τοποθετήστε τα χέρια πίσω απ' το σβέρκο, και με αργή κίνηση συγκλίνετε τις ωμολατές προς τα πίσω. Πιέστε το κεφάλι απαλά προς τα πίσω και φέρτε του αντίσταση χρησιμοποιώντας τα χέρια σας. Μετρήστε ως το δύο και χαλαρώστε. Αναπνεύστε ελεύθερα. Επαναλάβετε τρεις φορές.
- Κάντε μασάζ απαλά στο σβέρκο και το κεφάλι, χαλαρώνοντας το στομάχι με αργές κανονικές αναπνοές.

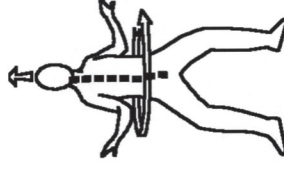


αστράγαλο και όχι πάνω απ' τα δάκτυλα του ποδιού. Ανυψώστε τη φτέρνα του πίσσιου ποδιού. Κρατήστε την ισορροπία σας στη στάση αυτή για 20 δευτερόλεπτα. Αλλάξτε θέση και επαναλάβετε.



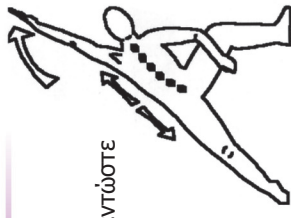
### Ο ροκάς

- Με ευθυτενή κορμοστασιά, τοποθετήστε τα πόδια ώστε να είναι εκτεταμένα περισσότερο απ' ότι οι ώμοι, λικνίστε τον κορμό σας κυκλικά δεξιόστροφα και αντίστροφα. Η κίνηση να γίνεται αργά.
- Αφήστε τα χέρια να αιωρούνται ενώ βάζετε βάρος τότε στο ένα γόνατο, τότε στο άλλο.
- Λικνιστείτε έτσι, παίρνοντας αργές και βαθιές αναπνοές. Απολαύστε για 15 δευτερόλεπτα.



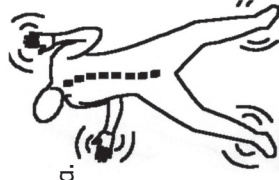
### Το σπαθί

- Ξεκινώντας απ' τη στάση «αστέρι», τεντώστε το σώμα με την κοιλιά προς τα μέσα.
- Γυρίστε το ένα πόδι προς τα έξω, βάζοντας βάρος προς τη μια μεριά. Νοιώστε τη λεκάνη να τεντώνει. Τοποθετήστε το γόνατο ώστε να βρίσκετε πάνω από τον αστράγαλο, και τον αγκώνα πάνω στο γόνατο, εκτεινώντας το μπράτσο, τον κορμό και τα πλευρά. Με το μαλακό, έτσι;
- Οι μεγαλύτεροι στην ηλικία καλύτερα να βάζουν το χέρι πάνω στο γόνατο. Τεντώστε το κορμί για 10 δευτερόλεπτα, σε κάθε πλευρά.



### Το κούνημα

- Κουνάτε τα άκρα σας για 15 δευτερόλεπτα. Δισκεδάστε το. Τελειώσαμε!



## 3. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΑΠΛΗΣ ΙΣΟΡΡΟΠΙΑΣ

### Το τεντωμένο σχοινί

Με το σώμα τεντωμένο και την κοιλιά μέσα, κάντε ένα βήμα μπροστά σαν να στέκεστε πάνω σε τεντωμένο σχοινί. Το γόνατο θα πρέπει να είναι πάνω απ' τον