

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ- ΕΥΛΥΓΥΣΙΑΣ

ΧΡΗΣΤΟΥΛΑ ΝΑΥΣΙΚΑ

ΕΥΚΑΜΨΙΑ

- ◉ Το μέγιστο εύρος κίνησης το οποίο μετράται σε μια άρθρωση ή σε ομάδα αρθρώσεων

Magnusson & Renstrom, 2006



ΕΥΚΑΜΨΙΑ

- ⊙ Παράγοντες που επηρεάζουν την ευκαμψία διαχωρίζονται σε εσωτερικούς και εξωτερικούς.
 - Εσωτερικοί:
 - έχουν σχέση με την ελαστικότητα των μυϊκών ιστών, τενόντων, συνδέσμων
 - λειτουργική ικανότητα αρθρώσεων
 - δύναμη των μυών που περιβάλλουν την άρθρωση
 - Εξωτερικοί:
 - θερμοκρασία του χώρου
 - ώρα της ημέρας
 - κόπωση.

ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ

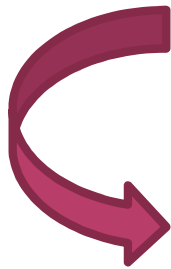
- ◉ Ευλυγισία: αφορά στην ικανότητα διάτασης των μυών, των τενόντων, των συνδέσμων και των αρθρικών θυλάκων

ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

⦿ Κινητικότητα

- Χαρακτηρίζεται από το εύρος που μπορεί να έχει η τελική θέση μιας άρθρωσης με την επίδραση εσωτερικών ή εξωτερικών δυνάμεων.

ΕΥΚΑΜΨΙΑ



ΕΥΛΥΓΙΣΙΑ



ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ



ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- ⦿ στη μειωμένη εμφάνιση μυϊκών τραυματισμών και ορθοπεδικών προβλημάτων,
- ⦿ συμβάλλει στη διατήρηση της σωστής στάσης του σώματος,
- ⦿ στην αποτελεσματική εκτέλεση καθημερινών δραστηριοτήτων,
- ⦿ επιδρά θετικά στη διαδικασία εκμάθησης των δεξιοτήτων καθώς και στην επιτάχυνση των διαδικασιών αποκατάστασης μετά από μια έντονη προπονητική επιβάρυνση

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- ◉ Συντελούν στην καλύτερη γνώση του σώματος.
- ◉ Διατηρούν ή επαναφέρουν την αρθρική κινητικότητα και το φυσιολογικό εύρος τροχιάς.
- ◉ Συμβάλουν στην ανάπτυξη ελαστικότητας-ευλυγισίας-ευκαμψίας
- ◉ Βελτιώνουν την απόδοση
- ◉ Προσφέρουν ανακούφιση από κάποιες μορφές μυϊκού πόνου
- ◉ Αυξάνουν την νευρομυϊκή συναρμογή του αθλούμενου.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- ◉ Συμβάλουν στην πρόληψη τραυματισμών καθώς προετοιμάζουν μύες και οστά για τις επιβαρύνσεις της άσκησης
- ◉ Προσφέρουν μυϊκή χαλάρωση.
- ◉ Δημιουργούν ένα περιθώριο ασφαλείας στις αρθρώσεις.
- ◉ Βοηθούν στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος.
- ◉ Βοηθούν στην αυτοσυγκέντρωση και στον έλεγχο της αναπνοής τόσο πριν όσο και μετά την άσκηση.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- ◉ Είναι ιδανικές για χαλάρωση
- ◉ Επαναφέρουν τους μύες στο αρχικό, πριν την άσκηση, φυσιολογικό επίπεδο.
- ◉ Μειώνουν τους πόνους και τα πιασήματα μετά την άσκηση.
- ◉ Βοηθούν στην αποκατάσταση μαλακών μορίων και αρθρώσεων.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

⦿ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- Σύνολο χειρισμών που έχουν σαν σκοπό να επιμηκύνουν μυς και μαλακά μόρια

⦿ ΕΙΔΗ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

- Στατικές διατάσεις
- Δυναμικές διατάσεις/Βαλλιστικές διατάσεις

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

◎ Στατικές διατάσεις

- η αργή παθητική διάταση ενός μυός ή μιας ομάδας μυών σε ένα ‘καινούργιο μήκος’
- η διατήρηση αυτού του μήκους για ορισμένο χρονικό διάστημα
- η αργή επαναφορά στην αρχική θέση



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Στατικές διατάσεις

◎ Πλεονεκτήματα

- Μικρότερη δαπάνη ενέργειας σε σύγκριση με τις δυναμικές.
- Μικρότερη πιθανότητα τραυματισμού.
- Ιδανικές για αποκατάσταση μετά από προπονητική επιβάρυνση

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Στατικές διατάσεις

⦿ Μειονεκτήματα

- Πιθανότητα τραυματισμού λόγω της παραμονής στην τελική θέση για μεγάλο χρονικό διάστημα (λάθος εκτέλεσης).
- Μείωση της δύναμης και της ισχύος άμεσα.

ΤΑΞΙΝΟΜΗΣΗ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

- ⊙ Ενεργητική
 - Η διάταση πραγματοποιείται από τον ίδιο τον ασκούμενο χωρίς εξωτερική βοήθεια
- ⊙ Παθητική
 - Η διάταση πραγματοποιείται είτε από συνασκούμενο είτε από μηχανικό παράγοντα

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Δυναμικές ή Βαλλιστικές διατάσεις

- Η δυναμική διάταση περιλαμβάνει ταλαντεύσεις, αιωρήσεις, και γενικά κινήσεις με ορμή.
- Ως σημείο διάτασης χαρακτηρίζεται το τόξο της κίνησης, όπου γίνεται αντιληπτό ένας ελαφρύ τράβηγμα.
- Το μέγιστο άνοιγμα κίνησης επιτυγχάνεται με αργό ρυθμό και υψώνεται με βαθμιαίο ρυθμό. Προσοχή στην υπερδιάταση

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ



ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Δυναμικές διατάσεις

◎ Πλεονεκτήματα

- Λόγω της δυναμικής επιβάρυνσης αυξημένη τοπική αιμάτωση των μυών.
- Ανάπτυξη μεσομυϊκού και ενδομυϊκού συντονισμού.

ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Δυναμικές διατάσεις

⊙ Μειονεκτήματα

- Αυξημένη πιθανότητα τραυματισμού.
- Μεγαλύτερη δαπάνη ενέργειας σε σύγκριση με τις στατικές.

ΣΧΕΣΗ ΜΕΤΑΞΥ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΔΥΝΑΜΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

- ◉ Στην ίδια κίνηση το εύρος κίνησης που επιτυγχάνεται με στατική διάταση είναι πάντα μεγαλύτερο από ότι με δυναμική διάταση
- ◉ Οι δυναμικές διατάσεις είναι αποτελεσματικό μέσο για τη βραχυπρόθεσμη βελτίωση του εύρους κίνησης
- ◉ Οι στατικές διατάσεις είναι αποτελεσματικό μέσο για τη μακροπρόθεσμη βελτίωση του εύρους κίνησης-προτείνεται

ΠΟΤΕ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- ◎ Στην αρχή της προπόνησης
 - Ως μέρος γενικής ή/και ειδικής προθέρμανσης
 - Ως μέρος της προπόνησης φυσικής κατάσταση
 - η προπόνηση ευκαμψίας συχνά ενσωματώνεται στην προθέρμανση

Οι **δυναμικές διατάσεις** θεωρούνται προτιμότερες από τις **στατικές διατάσεις** σαν μέρος της προθέρμανσης εξαιτίας της ομοιότητας που έχουν με στοιχεία τεχνικής του κάθε αγωνίσματος

ΠΟΤΕ ΚΑΝΟΥΜΕ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- ⊙ Ενδιάμεσα στην προπόνηση
 - συνήθως δυναμικές ή βαλλιστικές διατάσεις ως μέρος ειδικής προθέρμανσης
- ⊙ Στο τέλος της προπόνησης
 - ως μέρος προπόνησης ευκαμψίας
 - ως μέσο αποκατάστασης

ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΣ ΒΕΛΤΙΩΣΗΣ ΤΗΣ ΑΠΟΔΟΣΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΔΥΝΑΜΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

- ⦿ Αυξημένη θερμοκρασία σώματος
- ⦿ Ενεργοποίηση του νευρικού συστήματος
- ⦿ Μικρότερη αντίσταση από τους ανταγωνιστές μύες
- ⦿ Μετά-διεγερτική διευκόλυνση του μυός που βρίσκεται σε διάταση

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ

- ◉ Συχνότητα: 2-3 φορές/εβδομάδα.
- ◉ Ένταση: Η διάταση πρέπει να εκτελείται στο πλήρες εύρος κίνησης της άρθρωσης (χωρίς να προκαλείται πόνος).
- ◉ Διάρκεια
 - Στατική μυϊκή διάταση: 10-20 s/σειρά (ανάλογα με τη διάταση και το επίπεδο του ασκούμενου). □
 - Δυναμική μυϊκή διάταση: 10-20 επαναλήψεις/σειρά (ανάλογα με τη διάταση και το επίπεδο του ασκούμενου).

ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΕΥΚΑΜΨΙΑΣ

- ◉ Ποσότητα: 2-4 επαναλήψεις/άσκηση. Συνολική διάρκεια προπόνησης: τουλάχιστον 10min.
- ◉ Πυκνότητα: 10-30 s διάλειμμα/επανάληψη, 30-60 s διάλειμμα/άσκηση.

ΒΑΣΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ ΠΡΟΣΟΧΗΣ

- ◉ σταδιακή αύξηση του μέγιστου εύρους κίνησης και εφαρμογή προοδευτικής επιπλέον διάτασης όταν οι ασκούμενοι συνηθίσουν την ένταση της εφαρμοζόμενης τάσης
- ◉ σωστή θέση διάτασης



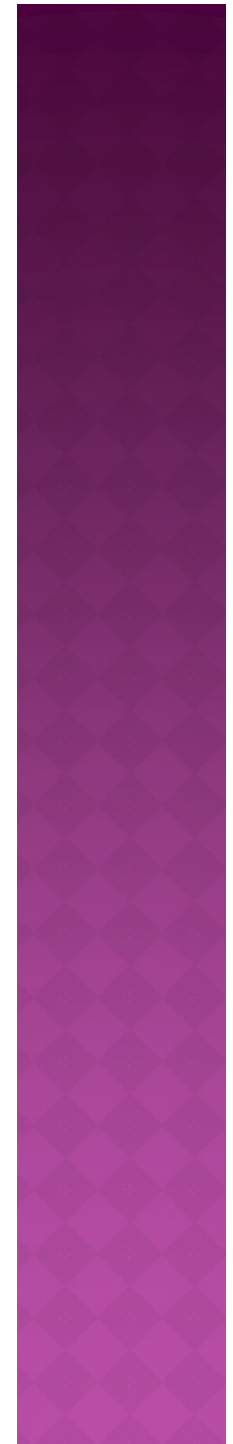
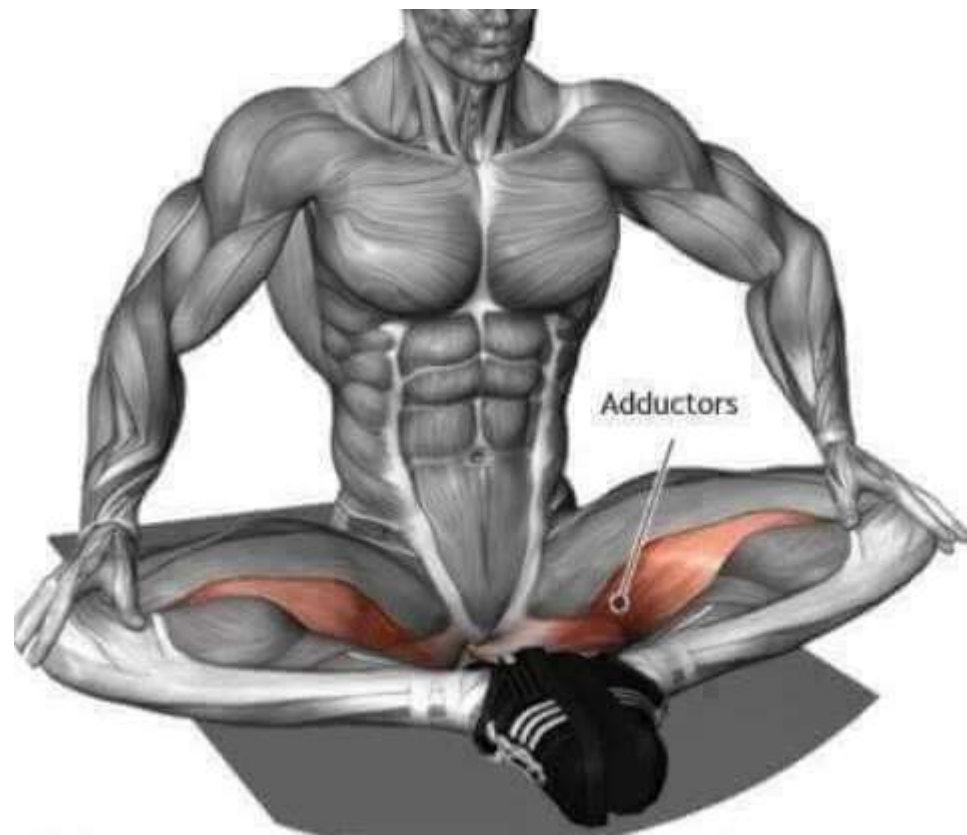


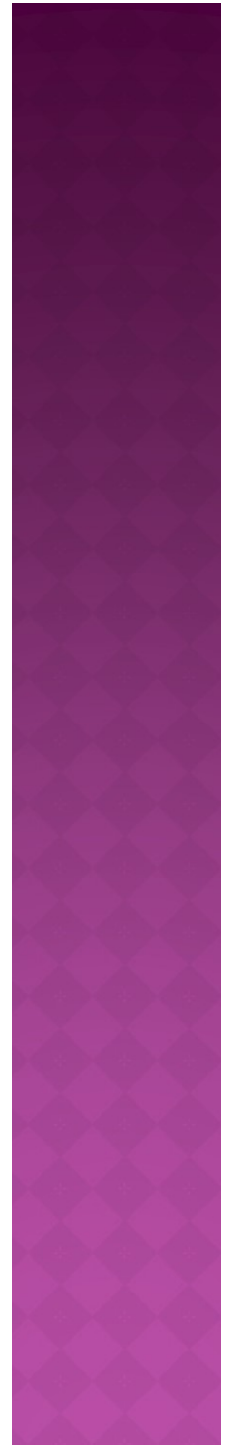
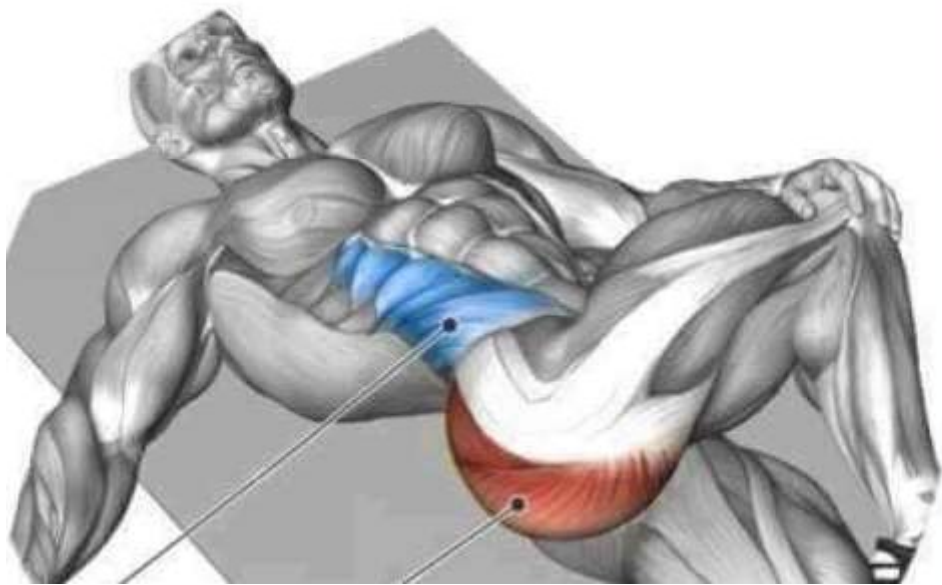
ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ

- ◉ Η αύξηση του εύρους κίνησης των αρθρώσεων και η βελτίωση της ελαστικότητάς των μυών με τη χρόνια προπόνηση ευλυγισίας μειώνουν την πιθανότητα μυϊκών τραυματισμών
- ◉ Συμβάλλουν στην βελτίωση της τεχνικής
- ◉ Προπόνηση με διατάσεις (9 min/ μυϊκή ομάδα, 3 φορές/ εβδομάδα, για 4 εβδομάδες είχε ως αποτέλεσμα την αύξηση μυϊκής ισχύος κατά 14%

(Ryan, Herda, Costa Walter, Hoge & Cramer , 2011)





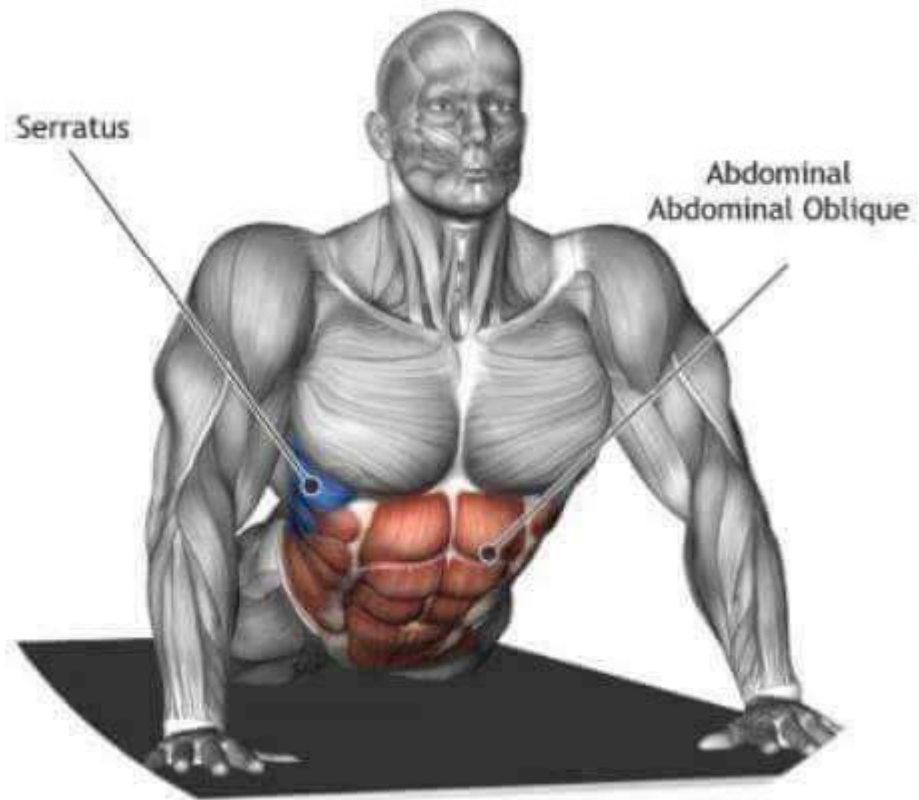




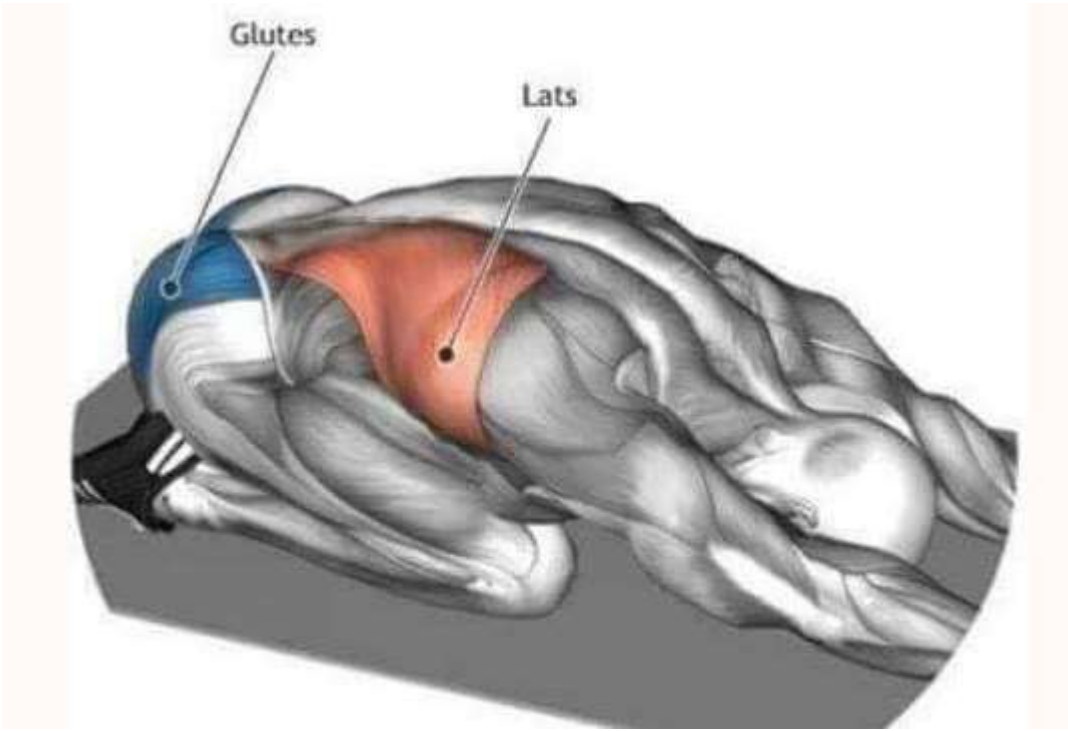
Hamstrings

Calves











Quadriceps
Rectus Femoris



