

# Vista

τρόπος ζωής

**λειτουργικά τρόφιμα**  
τί είναι και πόσο  
πραγματικά σας βοηθούν

**είστε "hitech" τύπος;**  
μάθετε πόσο κινδυνεύετε!

**βαρετό το γυμναστήριο;**  
**όχι πια!**  
μάθετε γιατί...

παχυσαρκία; κάπνισμα;  
αντιμετωπίστε τα με τη  
**ρεφληεξολογία**

**φασιαθεραπεία**  
συντονίζοντας το **σώμα**  
με την **ψυχή**

**βότανα**  
ένα για κάθε **πρόβλημα**

**σπιρουλίνα**  
η τροφή του μέλλοντος!

## Οστεοπόρωση

αντιμετωπίστε την με σωστή διατροφή και...

## Πιλάτες

- ρέικι • aura-soma • αστρολογία & διατροφή • συνταγές ομορφιάς

# υγεία & άσκηση

Μάθετε όλα όσα θα  
έπρεπε να ξέρετε  
για να βοηθήσετε  
τον εαυτό σας  
και τους ανθρώπους  
που αγαπάτε!!!

# ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ

ενημερωθείτε  
για τη σιωπηλή ασθένεια

• **Της Βίκυς Κουταλιανού** - Certified Pilates Instructor,  
εξειδικευμένη στο Πιλάτες και διατροφή, οστεοπάθεια, εγκυμοσύνη -  
παρακολουθεί τις εξελίξεις μέσα από μια σειρά συνεχόμενων εκπαιδευ-  
τικών προγραμμάτων και τη συμβουλή επαγγελματιών στο χώρο της  
υγείας.

## 20 Οκτωβρίου ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΜΕΡΑ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗΣ

### Τι είναι η Οστεοπόρωση

Αντίθετα με ό,τι πιστεύουν οι περισσότεροι, τα οστά μας είναι ζωντανά, πορώδη, αλλάζουν συνέχεια, μεγαλώνουν και επηρεάζονται από τις λειτουργικές μας επιλογές. Σε έναν υγιή σκελετό, 2 είδη κυττάρων δουλεύουν συνεχώς και συγχρονισμένα για την αποσύνθεση του παλιού οστού και για την αναπλήρωσή του με νέο. Στην Οστεοπόρωση η αποσύνθεση γίνεται πιο γρήγορα από την ανάπλαση, και με την πάροδο του χρόνου, η οστική μάζα και πυκνότητα μειώνονται. Τα οστά μας πρέπει να μας στηρίζουν, να δημιουργούν ένα δυνατό και σταθερό σκελετό που να μπορεί να προστατεύει τα όργανά μας και να υποστηρίζει τους μύς και τους συνδέσμους. Η Οστεοπόρωση -που είναι μια σκελετική πάθηση- έχει σαν αποτέλεσμα τα οστά μας να γίνονται εύθραυστα και αδύναμα, κάτι που μπορεί να έχει σαν αποτέλεσμα πόνους της μέσης, μείωση πόντων στο ύψος, αναπνευστικές δυσκολίες, μέχρι και κατάγματα.

μα, όμως τα περισσότερα κατάγματα εμφανίζονται στις περιοχές των ισχύων, των καρπών και στη σπονδυλική στήλη. Με την πάροδο του χρόνου η οστική μάζα μειώνεται στο σημείο που απλές κινήσεις όπως το να σηκώσει κάποιος ένα ελαφρύ αντικείμενο με καμπυλωμένη σπονδυλική στήλη, το φτέρνισμα, ο βήχας ή απλά το να καθίσει κάποιος βιαστικά σε μια καρέκλα μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς και κατάγματα.

### Είναι σιωπηλή μέχρι να «μιλήσει» - τα συμπτώματα...

Η Οστεοπόρωση χαρακτηρίζεται ως «σιωπηλή» αρρώστια γιατί τα συμπτώματά της δεν είναι εμφανή στα πρώτα της στάδια. Οι περισσότεροι άνθρωποι που έχουν Οστεοπόρωση δεν το είχαν καταλάβει μέχρι να εξελιχθεί. Έλλειψη αντίληψης υπάρχει και στο ιατρικό περιβάλλον- έρευνες αποδεικνύουν ότι οι ιατροί πολύ συχνά αποτυγχάνουν στη διάγνωση και στη θεραπεία της Οστεοπόρωσης (Andrade et al 2003; Kiebzak et al 2002; Feldstein et al 2003). Πολύ συχνά το πρώτο σύμπτωμα μπορεί να είναι:

- ένα κάταγμα οστών που οφείλεται σε ένα μικρό κτύπημα ή πέσιμο
- η συνειδητοποίηση ότι το ύψος έχει μειωθεί
- μια πιο έντονη κύφωση στη στάση του σώματος
- εύθραυστα κόκαλα που σπάνε χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερος λόγος.

### Κυριολεκτικά, τσακίζει κόκαλα!

Η Οστεοπόρωση επηρεάζει όλο το σκελετικό σύστη-

### Δεν είναι η φυσική διαδικασία γήρανσης

Εάν σκέφτεστε ότι είστε πολύ νέοι για να έχετε Οστεοπόρωση ή ότι δεν θα συμβεί σε εσάς ή κάποιον που ξέρετε- ήρθε καιρός να αναθεωρήσετε. Η σταδιακή και σιωπηλή μείωση της μάζας των οστών δεν είναι μέρος της φυσιολογικής διαδικασίας γήρανσης και



## υγεία & άσκηση

# Οστεοπόρωση

φαίνεται να επηρεάζει τις πιο μικρές ηλικίες όλο και περισσότερο. Πριν από 40 χρόνια σπάνια άκουγε κανείς τη λέξη Οστεοπόρωση. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO - World Health Organization) δεν είχε επίσημα αναγνωρίσει την Οστεοπόρωση ως αρρώστια μέχρι το 1994.

### ■ Τι μπορούμε να κάνουμε - ή να μην κάνουμε;

Η αλήθεια είναι ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής και η απουσία του «ΚΑΝΩ» παίζει σημαντικό ρόλο. Δεν ενσωματώνουμε στην καθημερινότητά μας επαρκή φυσική άσκηση, γινόμαστε μια πιο παχύσαρκα κοινωνία και δεν καταναλώνουμε αρκετές θρεπτικές ουσίες, όσες θα έπρεπε. Οι σύγχρονες ζωές μας είναι βασισμένες στη διευκόλυνση, στην έξυπνη διαχείριση του χρόνου - μπορούμε να βολευτούμε και να τα κάνουμε όλα με το πάτημα ενός

κουμπιού. Για να κάνουμε τις ζωές μας πιο αποδοτικές, εξοικονομώντας χρόνο, έχουμε γίνει θύματα της καθιστικής ζωής - το αποτέλεσμα: τα κόκαλά μας πληρώνουν το τίμημα. Περπατάμε λιγότερο και καθόμαστε περισσότερο, σπκάνουμε λιγότερο βάρος, κάνουμε λιγότερη σωματική εργασία - κι όμως, όλα αυτά που ΔΕΝ κάνουμε είναι απαραίτητα για την υγεία των οστών μας...

### ■ Ποιοι κινδυνεύουν περισσότερο

Στην Αγγλία πάνω από 6 εκατομμύρια άνθρωποι ζουν με Οστεοπόρωση - 75% των πασχόντων είναι γυναίκες. Υπάρχουν 2 βασικοί λόγοι που οι γυναίκες υποφέρουν από Οστεοπόρωση συχνότερα από τους άντρες.

1. Τα οστά των γυναικών είναι λιγότερο συμπαγή από τα οστά των αντρών - άρα υπάρχει μεγαλύτερος βαθμός πόρωσης στις γυναίκες.
2. Η παραγωγή των ορμονών (οιστρογόνα) μειώνεται δραστικά όταν οι γυναίκες φτάνουν την εμμηνόπαυση - αντιθέτως στη γήρανση των αντρών υπάρχει μια σταδιακή μείωση της τεστοστερόνης. Οι δυο αυτές ορμόνες ευθύνονται για τη διέγερση των κύτταρων που «χτίζουν τα οστά». Άρα στις προχωρημένες ηλικίες η σύνθεση οστών λειτουργεί πιο αργά και αυτό είναι πιο έντονο στις γυναίκες.

### ■ Παράγοντες που συμβάλλουν στην Οστεοπόρωση

1. Οι αναπόφευκτοι
  - λευκή φυλή / Β. Ευρώπη/Ασία
  - κληρονομικότητα
  - εμμηνόπαυση
  - μικρός σκελετός/λεπτά οστά
2. Αυτοί που επιτυγχάνουν τη μείωση Οστών
  - ανεπάρκεια ασβεστίου και βιταμίνης D
3. Αυτοί που μειώνουν την οστική πυκνότητα
  - καφεΐνη
  - κάπνισμα
  - αλκοόλ
  - έλλειψη σωματικής άσκησης



#### 4. Αυτοί που αυξάνουν τις πιθανότητες καταγμάτων

- συγγενείς γυναίκες που έχουν Οστεοπόρωση
- γυναίκες που δεν έχουν γεννήσει
- εμμνόπαυση (πριν τα 45)
- κύφωση / σκολίωση
- μείωση ύψους
- έλλειψη ισορροπίας
- χαμηλό ασβέστιο/βιταμίνη D
- κάπνισμα/κατανάλωση αλκοόλ

### Η διάγνωση

Όπως προαναφέρθηκε, η διάγνωση της Οστεοπόρωσης συχνά γίνεται αφού έχει πραγματοποιηθεί ο πρώτος τραυματισμός / κάταγμα. Η σωστή διάγνωση ξεκινάει από τον ιατρό σας και συμπεριλαμβάνει το ιστορικό της οικογένειάς σας, τον τρόπο ζωής σας και το προσωπικό ιατρικό σας ιστορικό. Εάν ο ιατρός έχει λόγο να πιστέψει ότι ο ασθενής θα μπορούσε να υποφέρει από αρχικά συμπτώματα Οστεοπόρωσης θα συστήσει ειδικές εξετάσεις για τη μέτρηση της πυκνότητας των οστών. Οι εξετάσεις αυτές δείχνουν τις περιοχές που η πυκνότητα είναι πιο χαμηλή και συγκρίνεται με αποτελέσματα τις φυσιολογικές οστικής μάζας που ταιριάζει στην ίδια κατηγορία ηλικίας. Αποτελέσματα που πέφτουν κάτω από το όριο είναι διαγνωσμένα σαν Οστεοπόρωση.

### Πρόληψη και θεραπεία

Βήματα για να προλάβετε την Οστεοπόρωση, να βελτιώσετε την κατάστασή σας ή να αποφύγετε την επιδείνωση. Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι πως τα δυο σημαντικότερα μέτρα για την πρόληψη της Οστεοπόρωσης αποτελούν η διαίτα και η σωματική άσκηση.

### Η σωστή διατροφή

#### -από την αρχή

Το αν τα οστά μας θα είναι γερά εξαρτάται από το πόσο καλά ήταν φτιαγμένα από την αρχή. Για δυνατά οστά, τα παιδιά χρειάζονται αρκετή ημερήσια δόση ασβεστίου στη διατροφή τους. Στη συνέχεια τα σώματά τους είναι απα-

ραίτητο να παράγουν αρκετή βιταμίνη D, που βοηθάει στην απορρόφηση του ασβεστίου (η έκθεση στον ήλιο μας βοηθάει να φτιάξουμε βιταμίνη D). Επιπλέον για τους ενήλικες, η κατανάλωση αρκετού ασβεστίου, μαγνήσιου, και βιταμίνης D είναι αναγκαία για την πρόληψη της Οστεοπόρωσης. Τα οστά των περισσότερων ανθρώπων είναι στο πιο δυνατό σημείο στην ηλικία των 20. Μετά από τα 30 η πυκνότητα των οστών αρχίζει και μειώνεται. Ακόμη και από τη στιγμή που έχει κάποιος διαγνωσθεί με Οστεοπόρωση η σωστή διατροφή θα τον βοηθήσει και θα μειώσει τις πιθανότητες τραυματισμών, καταγμάτων, και θα παρεμποδίσει τη μείωση της οστικής μάζας. Επισκεφτείτε το <http://www.iofbonehealth.org/> για περισσότερες διατροφικές πληροφορίες και συμβουλές.

### Η άσκηση είναι το καλύτερο φάρμακο

Το καλύτερο πράγμα που μπορούμε να κάνουμε για τα οστά μας είναι η σωματική άσκηση. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι η άσκηση που δημιουργείται από αντίσταση σε πίεση, από μόνη της μπορεί να παρεμποδίσει την περαιτέρω μείωση των οστών. Ο νόμος του Wolff δηλώνει ότι



# Οστεοπόρωση

το οστό δυναμώνει όταν αντιστέκεται σε πίεση. Αντίστα- σε σε πίεση ή βάρη ουσιαστικά σημαίνει ασκήσεις/δρα- στηριότητες που απαιτούν από τα κοκάλια μας να αντι- σταθούν πλήρως στη πίεση της βαρύτητας. Η συντήρηση της οστικής μάζας επιτυγχάνεται από τη συστηματική πίε- ση πάνω στα κοκάλια μας, ιδιαίτερα κατά την ορθοστα- σία και την κύρωση της πλάτης.

## Άσκηση Πιλάτες, ένα σημα- ντικό όπλο για τη μάχη εναντίον της Οστεοπόρωσης

Το Πιλάτες είναι μια μέθοδος ασκήσεων νου/σώματος που εκτελείται σε στρώμα, χρησιμοποιώντας αξεσουάρ Πιλάτες ή με ειδικό εξοπλισμό και πολύ συχνά συνιστά- ται για την ενδυνάμωση και την ελαστικότητα του σώμα- τος. Ασκήσεις που επιτρέπουν στο σώμα να αντιστέκεται σε βάρη και πίεση μπορούν να ενισχύσουν το χτίσιμο των οστών. Η εκτέλεση τέτοιων ασκήσεων θα έηρεπε να προ- ράγεται έστω και μόνο για να μειωθεί ο κίνδυνος της Οστε- οπόρωσης. Οι ασκήσεις αυτές αυξάνουν την οστική μά-

za των νέων, βοηθούν στη διατήρηση της οστικής μάζας των ενηλίκων και επιβραδύνουν τη μείωση της οστικής μάζας σε γυναίκες που έχουν περάσει στην περίοδο της εμμηνόπαυσης. Μην παραδοσιακές μέθοδοι ασκήσεων, όπως το Πιλάτες, δυναμώνουν τα οστά μέσα από ένα σύ- νολο παράτυπων ασκήσεων.

«Το Πιλάτες ερεθίζει τα οστά χωρίς υπερβολική φόρτιση» λέει η Michelle Olson Phd FACSM, CSCS, καθηγήτρια Ε- πιστήμης της Άσκησης στο Auburn University. «Η μέθο- δος Πιλάτες απαιτεί από τους μυς να τραβηχτούν κατά μή- κος της σπονδυλικής στήλης, ειδικά στις ασκήσεις όπου ο ασκούμενος ξαπλώνει μπρούμυτα. Όταν οι μύες τρα- βούν τα οστά για να τα μετακινούν, το αποτέλεσμα είναι ένα πολύ ελάχιστο λύγισμα του οστού, και πίεση στο ο- στό κοντά στις συνδέσεις. Αυτό προκαλεί την επαναδό- μηση των οστών και αποφεύγονται τραυματισμοί των ο- στών που είναι ήδη εύθραυστα.»

## Δύναμη στο κέντρο και ισορροπία

Η ισορροπία, ο έλεγχος και η δύναμη του κέντρου του σώματος παίζουν σημαντικό ρόλο στη μέθοδο Πιλάτες. Όλες οι ασκήσεις δίνουν έμφαση στο κέντρο και προ- ωθούν τη συμμετρία του μυοσκελετικού συστήματος, δυ- ναμώνοντας μυς της μέσης, της λεκάνης, και τους βαθι- ούς κοιλιακούς μύες. Η Mary Ann Scrobe, σύμβουλος fitness και δασκάλα Πιλάτες στη Νέα Υόρκη λέει: «Δυνα- μώνοντας τους μύες του κέντρου, ελευθερώνεται η πίεση στη μέση, κι όταν αυτοί οι μύες δυναμώσουν, ειδικά οι ε- γκάρσιοι κοιλιακοί μύες του κέντρου, σταθεροποιούν το υπόλοιπο σώμα και αυτό βοηθά στην αποφυγή τραυμα- τισμών.»



## Η σωστή στάση του σώματος

Το Πιλάτες επιμηκύνει τη σπονδυλική στήλη, την ευθυγραμμίζει με τη λεκάνη, τα ισχία, τα πόδια, τους ώμους και το κεφάλι. Η μέθοδος δίνει επίσης μεγάλη σημασία στους μύες, δυναμώνοντάς τους με ισορροπημένο τρόπο ώστε να διατηρείται η σωστή στάση του σώματος. Πολλοί άνθρωποι με Οστεοπόρωση, υποφέρουν και από κύφωση της πλάτης. Η στάση του σώματός τους υποφέρει και το σώμα δεν είναι ισορροπημένο. Όταν οι μύες τεντώνουν και δυναμώνουν στα σωστά σημεία, όπως γίνεται στο Πιλάτες, υπάρχει καλύτερος συντονισμός και ισορροπία. Έτσι το σώμα υποστηρίζεται καλύτερα, και γίνεται λιγότερη προσπάθεια να διατηρηθεί μια όρθια θέση, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο καταγμάτων.

## Η σημασία της αναπνοής

Η αναπνοή είναι μια από τις πιο σημαντικές αρχές της μεθόδου Πιλάτες και παίζει σημαντικό ρόλο σε όσους έχουν Οστεοπόρωση για πολλούς λόγους. Όπως αναφέρθηκε πριν, πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από αυτή την ασθένεια υποφέρουν από κύφωση- κάτι που αναγκάζει την θωρακική περιοχή να κυρτώσει και να βυθίζεται το στερνό προς τα μέσα, και αυτό -σε συνδυασμό με πολλές άλλες ανισορροπίες που προκύπτουν- δυσκολεύει την αναπνοή. Η θωρακική περιοχή διατρέχει το μεγαλύτερο κίνδυνο κατάγματος σε όλη τη σπονδυλική στήλη, άρα οι ασκήσεις που δυναμώνουν αυτή την περιοχή είναι πολύ σημαντικές. Η Erika Costa, δασκάλα Πιλάτες, εξηγεί ότι ο τρόπος που γίνεται η αναπνοή στο Πιλάτες (δεν στέλνουμε τον αέρα στη κοιλιά, αντιθέτως η αναπνοή γίνεται πλευρικά) έμμεσα δουλεύει για να δυναμώσει τη θωρακική περιοχή. Όπως χαρακτηριστικά εξηγεί η Costa: «Οι μύες ανάμεσα στα πλευρά τραβούν τα οστά, και αυτό έχει σαν αποτέλεσμα την αύξηση της οστικής μάζας».

## Τώρα που έχετε ενημερωθεί...

...Ξέρετε ότι μπορείτε να κάνετε παρά πολλά για να προάγετε την υγεία των οστών σας, και ότι η πρόληψη -στην περίπτωση της Οστεοπόρωσης, όπως και όλων των ασθενειών- είναι καλύτερη από τη νοσηλεία. Ο σκελετός είναι ένα από τα πιο σημαντικά συστήματα στο ανθρώπι-

νο σώμα. Εξασφαλίζοντας από νωρίς μια επαρκή κατανάλωση ασβεστίου, και ένα συστηματικό πρόγραμμα ασκήσεων, όπως το Πιλάτες, θα ήταν πιο ευεργετικό από το να παίρνεται φάρμακα στη γήρανση. Κάντε ό,τι μπορείτε για να κρατήστε το σώμα σας υγιές και γυμνασμένο. Η ενημέρωση και η δραστηριοποίηση είναι πολύ ισχυρά όπλα που θα σας βοηθήσουν να καταπολεμήσετε αυτή την αρρώστια. Τα αδύναμα οστά μπορεί να είναι μια φυσιολογική διαδικασία στη γήρανση, η Οστεοπόρωση όμως δεν είναι.

Ενδιαφέρουσες και ενημερωτικές ιστοσελίδες τις οποίες μπορείτε να επισκεφθείτε είναι οι παρακάτω:

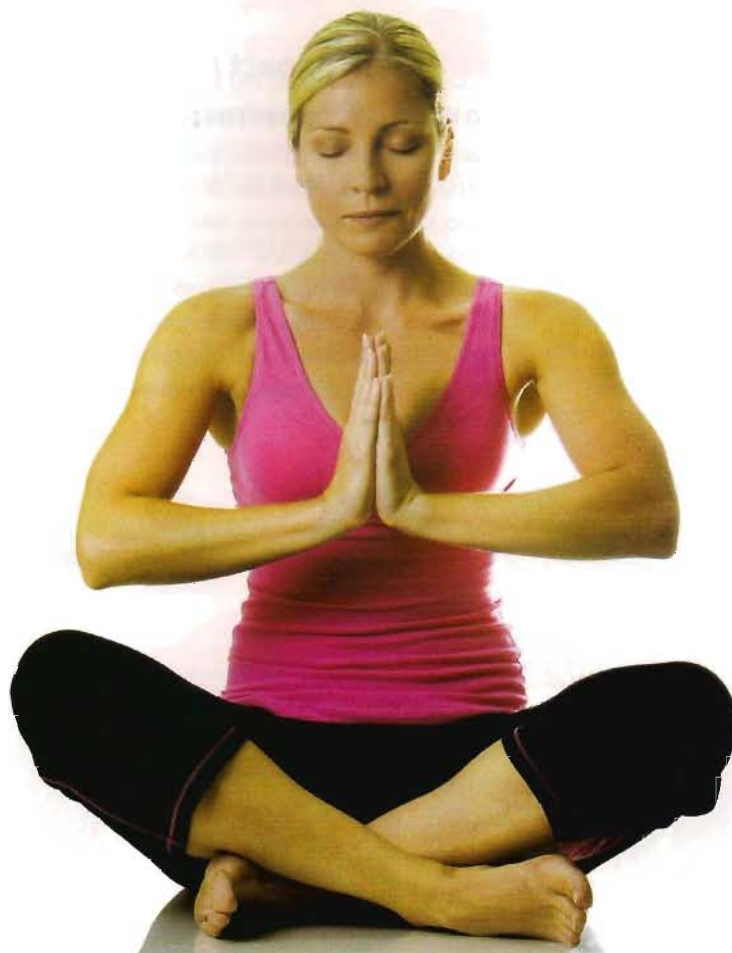
[www.heliost.gr](http://www.heliost.gr)

[www.eemmo.gr](http://www.eemmo.gr)

[www.osteocare.gr](http://www.osteocare.gr)

[www.iofbonehealth.org](http://www.iofbonehealth.org)

[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)



■ **«Πότε μπορώ να ξεκινήσω...  
μπορώ να κάνω Πιλάτες εάν έχω  
ήδη Οστεοπόρωση;»**

Ίσως να νομίζετε ότι είναι αδύνατον, και όμως η άσκηση για άτομα που έχουν Οστεοπόρωση είναι εφικτή αρκεί οι ασκήσεις να συνιστώνται από τον ιατρό και να εκτελούνται με σωστό τρόπο. Τα άτομα που έχουν διαγνωστεί με Οστεοπόρωση και ασκούνται τακτικά, βρίσκουν ότι βελτιώνουν σημαντικά τη φυσική τους κατάσταση, τη στάση του σώματος τους και μειώνουν την απώλεια οστικής μάζας.

Κάθε ασθενής είναι διαφορετικός και έτσι θα πρέπει να συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε πρόγραμμα εκγύμνασης. Το πρόγραμμα θα συμπεριλαμβάνει συγκεκριμένες, 'high impact' ή 'low impact' ασκήσεις.

■ **High Impact /  
Low impact ασκήσεις**

Ένα πρόγραμμα εκγύμνασης για Οστεοπόρωση θα συμπεριλαμβάνει ασκήσεις που θα είναι ευεργετικές για το σώμα, αλλά θα μειώσουν τις πιθανότητες για κατάγματα ή άλλους τραυματισμούς. Πολλοί άνθρωποι που πάσχουν από Οστεοπόρωση έχουν τάση για κατάγματα και θα έπρεπε να προτιμήσουν μόνο ασκήσεις 'low impact'. Αυτό βέβαια θα αποφασιστεί από τον ιατρό. Το Πιλάτες είναι ένα καλό παράδειγμα μιας δημοφιλούς low impact άσκησης.

**High Impact ασκήσεις** (κυρίως για πρόληψη)  
τρέξιμο, kick boxing, χορός, πατινάζ, αεροβική, σπορ με ρακέτες, μπαλέτο, ασκήσεις ενδυνάμωσης (βάρη)

■ **Low Impact ασκήσεις**

Πιλάτες, χορός τις κοιλιές, περπάτημα, γιόγκα, ανέβασμα σκάλας, τσί τσι, ασκήσεις ενδυνάμωσης (ελαφρά βάρη)

■ **«Μπορεί κανείς να συμμετέχει  
στα ομαδικά μαθήματα Πιλάτες που  
προσφέρουν τα γυμναστήρια;»**

Για να διδάσκουν με ασφάλεια και αποτελεσματικότητα, όλοι οι δάσκαλοι Πιλάτες θα πρέπει να έχουν εκπαιδευτεί για την Οστεοπόρωση και να γνωρίζουν τις προφυλάξεις / παραλλαγές που απευθύνονται στους πελάτες που έχουν μεγαλύτερο ρίσκο για κατάγματα. Η αλήθεια είναι όμως ότι πολλοί δεν έχουν τα κατάλληλα προσόντα, και ενώ πολλές από τις ασκήσεις της μεθόδου είναι πολύ ευεργετικές για άτομα με Οστεοπόρωση, πάνω από 70% των ασκήσεων δεν ενδείκνυται (PhysicalMind Institute). Ευτυχώς υπάρχουν πάνω από 500 ασκήσεις και παραλλαγές για να επιλέξει κανείς, όμως εάν ο δάσκαλος/α δεν είναι ενήμερος για το ποιες ασκήσεις θα έπρεπε να αποφεύγει ή πώς να περάσει ο πελάτης από τη μια άσκηση στην άλλη, αυτό θα μπορούσε να κάνει πιο πολύ κακό παρά καλό. Για αυτό το λόγο η ασφάλεια είναι πολύ σημαντική προτεραιότητα. Είναι πολύ σημαντικό να σε ομαδικό ή ιδιαίτερο πρόγραμμα που είναι προσαρμοσμένο σε ανθρώπους με Οστεοπόρωση και όχι σε μια απλή «τάξη για Πιλάτες»

■ **Ασκήσεις Πιλάτες  
για την Οστεοπόρωση**

Συμβουλευτείτε τον ιατρό σας πριν αρχίσετε το πρόγραμμα Πιλάτες ή οποιοδήποτε άλλο πρόγραμμα άσκησης.

**1. Άσκηση αναπνοής**

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα χέρια στο πλάι ή απλώστε τα πάνω στη κοιλιά.

Κλείστε τα μάτια σας και συγκεντρωθείτε στην αναπνοή σας.





Εισπνεύστε αργά και σταθερά μέσω της μύτης. Εκπνεύστε από το στόμα. Εισπνεύστε. Εκπνεύστε. Μην σφίγγετε αλλά κρατηθείτε χαλαρωμένοι με αργή και σταθερή αναπνοή.

Φροντίστε να μην ανυψώνονται οι ώμοι στην εισπνοή. Εισπνεύστε, προσπαθώντας να γεμίσετε τα πνευμόνια σας. Σκεφτείτε ότι ο αέρας φτάνει βαθιά στη πλάτη σας. Αφήστε την αναπνοή να γεμίσει τα πλευρά σας, αλλά όχι την κοιλιά, με σταθερό και αργό τρόπο.

• Σηκωθείτε προσεκτικά και αργά από αυτή τη θέση, καθώς μπορεί να μην είστε συνηθισμένοι να παίρνετε τόσες πολλές βαθιές αναπνοές. Όταν είστε έτοιμοι, γείρετε όλο το σώμα στο πλάι, με τα δυο χέρια να πατούν καλά το έδαφος ελάτε σε καθιστή θέση...και έπειτα σε όρθια θέση.

## 2. Διπλή διάταση ποδιών

(παράλλαξη)

Επαναλάβετε 6-10 φορές.

Προετοιμασία (Εικόνα Α)

Διατηρήστε την ίδια θέση με τη στάση αναπνοής. Το κεφάλι παραμένει χαμηλωμένο στο στρώμα και φέρνετε τα γόνατα στο στήθος σας, τα χέρια αγκαλιάζουν τα γόνατα. Εκπνεύστε (Εικόνα Β)

και τεντώστε ταυτόχρονα πόδια και χέρια. Τα χέρια φτάνουν ψηλά, είναι ίσια και τεντωμένα πάνω από τους ώμους, τα πόδια τεντωμένα στις 90 μοίρες.

Εισπνεύστε (Εικόνα Γ) φτάσετε τα χέρια πίσω προς τα αυτιά σας και ταυτόχρονα τα πόδια (σαν ένα κομμάτι) χαμηλώνουν μεταξύ 45-90 μοίρες. Εκπνεύστε με ενέργεια στην κοιλιά να επανέλθετε στην εικόνα Β. Τα χέρια έρχονται στο πλάι σαν φτερά να ξανα-αγκαλιάσουν τα γόνατα.

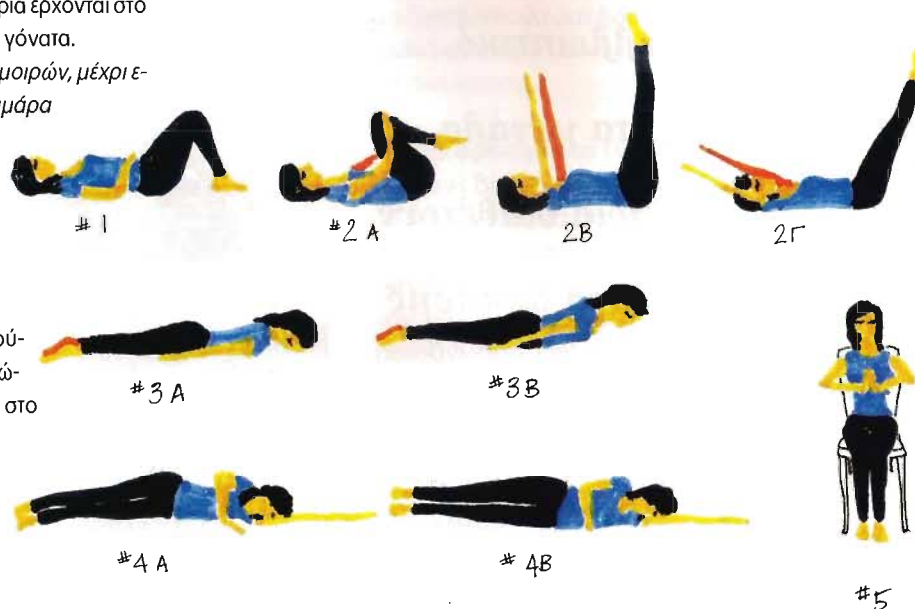
• Τα πόδια χαμηλώνουν σε γωνία 45-90 μοιρών, μέχρι εκεί που μπορείτε χωρίς να δημιουργεί καμάρα η μέση.

## 3. Βασική Έκταση της πλάτης

Επαναλάβετε 3- 10 φορές

Προετοιμασία (Εικόνα Α): Ξαπλώστε μπρούμιτα, με το μέτωπο να ακουμπά το στρώμα, τα χέρια κατά μήκος του στρώματος στο πλάι, και τα πόδια κολλημένα μαζί.

Εκπνεύστε (Εικόνα Β), σφίξτε τους γλουτούς, μαζέψτε την κοιλιά, και στη συνέχεια σηκώστε το κορμό ελάχιστα από το έδαφος, κεφάλι, στήθος, πλάτη.



Εισπνεύστε, και σταδιακά χαμηλώστε στην αρχική θέση.

• Δεν πρέπει να αισθανθείτε πίεση στη μέση σας, φροντίστε να είναι πάντοτε ενεργοποιημένη η κοιλιά, και σκεφτείτε μήκος και όχι ύψος.

## 4. Ανυψώσεις ποδιών

Επαναλάβετε 6- 10 φορές το κάθε πόδι

Προετοιμασία (Εικόνα Α): Ξαπλώστε στο πλάι, ακουμπώντας το κεφάλι πάνω στο χέρι, το πάνω χέρι θα ακουμπήσει μπροστά από το στήθος για σταθεροποίηση. Τα πόδια είναι τεντωμένα και λίγο προς τα μπρος.

Εκπνεύστε (Εικόνα Β) Μαζέψτε την κοιλιά και σηκώστε τα πόδια σαν να είναι ένα κομμάτι, μερικούς πόντους από το έδαφος.

Εισπνεύστε, και χαμηλώστε τα πόδια κάτω, αλλά προσέξτε.

• Ελέγξτε τα από την κοιλιά, πρέπει να είναι πάντα ενεργοποιημένη για να σας ισορροπήσει.

## 5. Πιέσεις των Καρπών

Επαναλάβετε 6- 10 φορές

Προετοιμασία: Καθίστε σε μια καρέκλα, ή στο πάτωμα, προσέξτε τη στάση του σώματος σας, δώξτε εντάσεις, ψηλώστε, χαμηλώστε τους ώμους σας, αναπνεύστε.

Εκπνεύοντας, πιέστε τις παλάμες τη μια προς την άλλη για 5 δευτερόλεπτα.

Εισπνεύστε και χαλαρώστε την πίεση.

• Προσέξτε να μην έχετε ένταση στους ωμούς.