

## Πόνοι στη μέση; Οι σωστές ασκήσεις για να τους καταπολεμήσετε!

Η κακή στάση του σώματος, η ορθοστασία και η απουσία άθλησης...

είναι οι κύριοι λόγοι που αναπτύσσετε η οσφυαλγία.

Με τις σωστές όμως ασκήσεις εκγύμνασης, θα ενδυναμώσετε τους μύες σας, θα ευθυγραμμίσετε τη σπονδυλική σας στήλη και θα διατηρήσετε τη μέση σας υγιή και δυνατή.

- Κοιλιακοί και ραχιαίοι: Οποιαδήποτε άσκηση που γυμνάζει τους μύες της μέσης και γενικά όλους τους μύες που στηρίζουν τη σπονδυλική στήλη, με όργανα ή χωρίς όργανα, είναι το πρώτο και σημαντικότερο πράγμα που πρέπει να κάνετε.

- Περπάτημα και κολύμπι: Ανήκουν στις ασκήσεις χαμηλού κινδύνου και υψηλής ωφέλειας, που συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των πόνων.

- Γιόγκα, πιλάτες και στρέτσινγκ: Βοηθούν στην απόκτηση ευλυγισίας και ως εκ τούτου τα προβλήματα στη μέση μειώνονται αισθητά.