

20

περιεχόμενα



22

ΥΓΕΙΑ

20 ΕΠΙΣΤΗΜΗ Κατακτώντας τη νεότητα και τη μακροζωία

22 RESOLUTIONS 2016 Δεσμεύσεις υγείας για κάθε μήνα του χρόνου

28 ΙΛΙΓΓΟΣ Γιατί όλα γύρω μου γυρίζουν;

30 ΔΙΑΣΗΜΟΤΗΤΕΣ Τα μυστικά της υγείας τους

34 ΔΥΣΠΕΨΙΑ Πάρτε τα μέτρα σας

38 ΠΡΟΛΗΨΗ Ένα κουίζ για να δείτε πόσα γνωρίζετε

42 BOOK THERAPY Το θεραπευτικό διάβασμα

44 ΑΝΔΡΑΣ Όλα για την τεστοστερόνη

46 ΠΑΙΔΙ Ξέρετε να του διαλέγετε παιχνίδια;

HEALTHY LIVING

50 Όμορφο χαμόγελο με αόρατες μεθόδους

51 Αυξητική στήθους σε μία μέρα μόνο

52 Άψογα πόδια, χωρίς κίρσους και ευρυαγγείες

53 Τα εμφυτεύματα αλλάζουν τα δεδομένα στην οδοντιατρική

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

56 ΝΥΦΗ ΚΑΙ ΠΕΘΕΡΑ Δημιουργώντας μια ισορροπημένη σχέση

58 ΕΥΤΥΧΙΑ Μυστικά από όλο τον κόσμο

62 ΜΑΡΤΥΡΙΑ Κολπικός τοκετός μετά από καισαρική;

BODY & MIND

66 ΓΙΟΓΚΑ Παρέα με τον/την παρτενέρ σας

68 ΠΕΡΙΟΔΟΣ Αντίο στις δύσκολες μέρες με τη βοήθεια της φύσης

72 ΚΑΣΤΑΝΑ Μπαίνουν στο μικροσκόπιο

74 FOOD EXPERTS Για λαμπερό δέρμα



30



66



68



78

BEAUTY

- 78 ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ** Τα 4 σημεία που παραμελούμε
- 82 ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ** Έχει και αυτός τον τρόπο του
- 86 ΕΠΕΜΒΑΣΕΙΣ** Νέες τεχνικές σύσφιξης και ανόρθωσης

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

- 92 ΤΕΣΤ** Τι αποκαλύπτει για τον χαρακτήρα σας ο τρόπος που τρώτε
- 94 ΑΠΟΞΗΡΑΜΕΝΑ** Ένας απολαυστικός οδηγός
- 98 ΜΕΡΙΔΑ** Υπολογίστε τη με βάση την παλάμη σας
- 100 FOOD ANATOMY** Finger food για κάθε περίπτωση
- 102 DIET EXPERT** Θέλουν και οι γιορτές το πρόγραμμά τους
- 103 ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ** Τα γλυκά της εποχής
- 105 TOP 5 C,** η βιταμίνη της άμυνας
- 106 ΣΥΝΤΑΓΕΣ** Έξι πιάτα για το γιορτινό σας τραπέζι

FITNESS

- 114 FOAM ROLLER** Δουλέψτε το σώμα με ένα ρολό
- 116 ΠΑΤΙΝΑΖ** Βάλτε παγοπέδιλα και οργώστε τις πίσστες
- 118 ΑΣΚΗΣΕΙΣ** Γυμνάστε χέρια και κορμό με ένα λάστιχο



106

LIVING

- 124 ΣΠΙΤΙ** Κλείστε μέσα του τη ζέστη
- 125 DIY Δώρα:** Τυλίξτε τα... αλλιώς!
- 126 ΠΟΛΗ Escape rooms:** Τα ζωντανά παιχνίδια απόδρασης

MONIMΕΣ ΣΤΗΛΕΣ

- 9 Vita news**
- 64 Psychology news**
- 76 Eco news**
- 90 Beauty news**
- 112 Food news**
- 122 Fitness news**
- 128 Μια βόλτα** στην αγορά
- 130 Fit & Famous:** Γνωρίστε την Jennifer Anne Garner

Editor's note

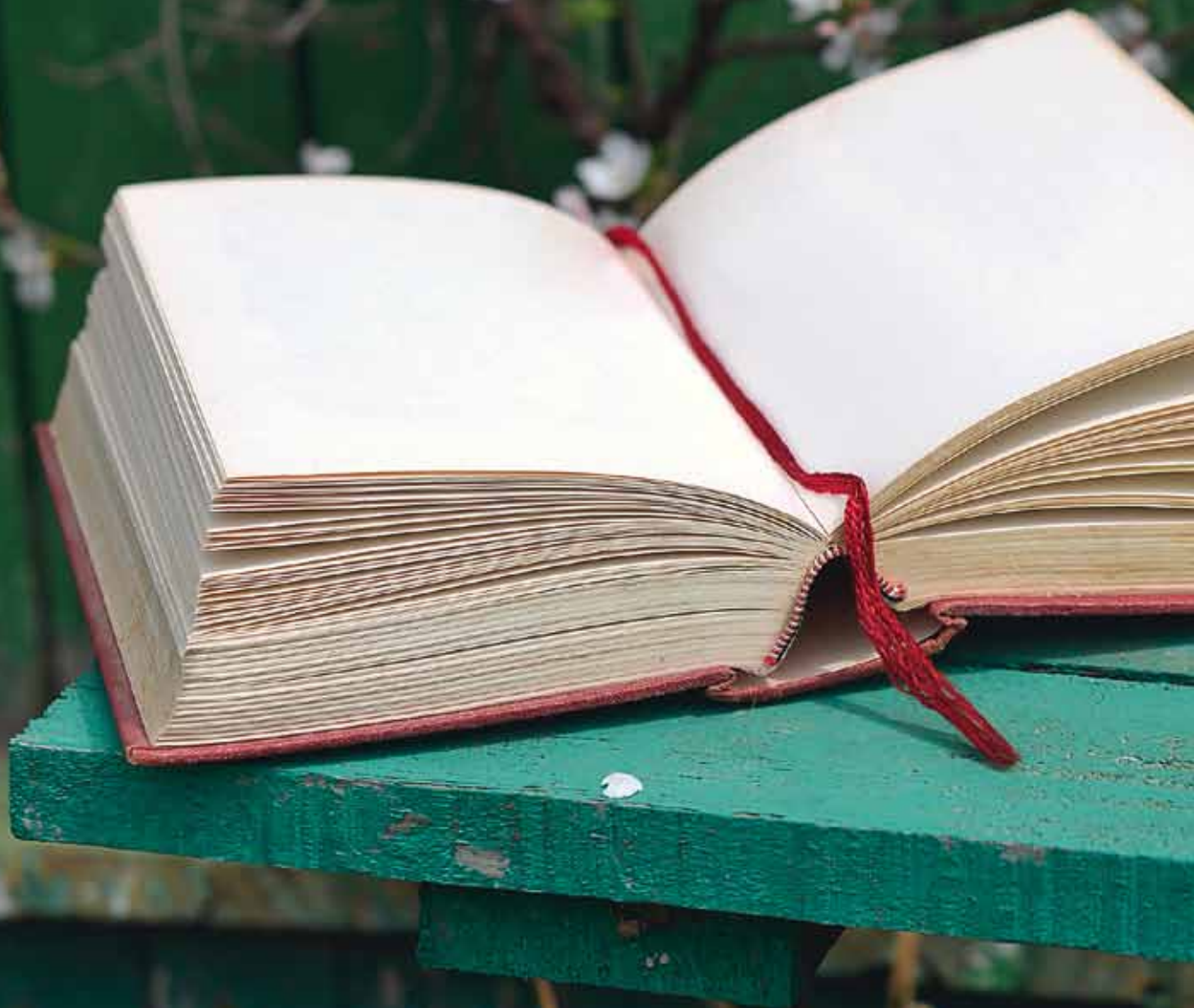
ΤΟ 2015 είναι μια χρονιά που δύσκολα θα ξεχάσω. Αν και δεν μου αρέσουν οι απολογισμοί, γιατί πάντα στο ταμείο εστιάζεις σε αυτά που λείπουν, θα έλεγα πως η χρονιά αυτή μου έμαθε πολλά και με έκανε να συνειδητοποιήσω ακόμα περισσότερα. Η ζωή κρύβει εκπλήξεις ευχάριστες και δυσάρεστες. Οι ανατροπές, όμως, είναι αυτές που οδηγούν σε νέα ξεκινήματα. Όταν η ζωή γίνεται δύσκολη, νομίζουμε ότι η ευτυχία δεν πρόκειται να 'ρθει. Μήπως όμως την ψάχνουμε σε λάθος δρόμους (σελ. 58); Η απογοήτευση είναι δεδομένη κάποιες στιγμές της ζωής μας, όπως και η πτώση μετά την άνοδο. Το κοντέρ μηδενίζει, για να αρχίσει να ξαναμετρά χιλιόμετρα, αλλά πάντα στο τιμόνι είμαστε εμείς και αυτό δεν πρέπει να το ξεχνάμε. Φέτος, ας μην αφήσουμε τα κακώς κείμενα να εμποδίσουν κάθε εποικοδομητική σκέψη. Ας φτιάξουμε ένα ημερολόγιο καλής ζωής και ας δεσμευτούμε για τα καλύτερα (σελ. 22). Ας αναζητήσουμε ξανά αυτά που ξεχάσαμε να υπερασπιστούμε. Και αν αφήσαμε να χαθούν ευκαιρίες μέσα από τα χέρια μας, έτσι είναι η εξέλιξη, έχει και απώλειες. Πάμε για τα επόμενα. Ό,τι είναι στην αυγή του αύριο, είναι ενδιαφέρον.

Καλή χρονιά να έχουμε!

Φωτεινή Βασιλοπούλου
fvassilopoulou@dolnet.gr

116







2016

GOOD LIFE DIARY

Ένας στόχος
για κάθε μήνα

Αυτήν τη χρονιά υιοθετήστε μια καλή συνήθεια κάθε μήνα και κερδίστε υγεία. Ο Ιανουάριος είναι συνήθως ο μήνας που μηδενίζουμε το κοντέρ και ξεκινάμε από την αρχή, προγραμματίζοντας τις επόμενες κινήσεις μας. Δεν είναι ανάγκη να τις ξεκινήσουμε όλες μαζί, γιατί στο τέλος πολύ λίγα θα ολοκληρώσουμε. Μπορούμε, όμως, κάθε μήνα να δέτουμε έναν στόχο, που θα φροντίζουμε να εφαρμόζουμε.

ΑΠΟ ΤΗ ΦΩΤΕΙΝΗ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ

Τι κάνουν οι σταρ για την υγεία τους;



Η Penélope Cruz θεωρεί την υγεία πολύτιμο αγαθό, η Gwyneth Paltrow δεν διστάζει να μιλήσει για την επιλόχεια κατάθλιψη που πέρασε μετά τη δεύτερη εγκυμοσύνη της και ο Tom Hanks αποκαλύπτει ότι έχει διαβήτη τύπου 2.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΤΟ ΙΣΤΟΡΙΚΟ καρκίνου του μαστού της Angelina Jolie και η απόφασή της να κάνει προληπτικές επεμβάσεις για να μειώσει τον κίνδυνο για την υγεία της μας ταρακούνησε. Τελικά, μπορούμε να μάθουμε από τα προβλήματα υγείας των διασήμων; Μήπως μας είναι ευκολότερο να υιοθετήσουμε μια υγιεινή διατροφή, να εντάξουμε την άσκηση στη ζωή μας, ακόμη και να κάνουμε ορισμένες απαραίτητες ιατρικές εξετάσεις, αν μάθουμε ότι το ίδιο κάνει και η αγαπημένη μας ηθοποιός; Έξι σταρ διηγούνται τις περιπέτειες με την υγεία τους, αποκαλύπτουν τα μυστικά της διατροφής τους και εξηγούν τον τρόπο που έχουν καταφέρει να εντάξουν τη γυμναστική στην καθημερινότητά τους.



ΠΕΝΕΛΟΠΕ CRUZ:

«Η ΥΓΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΘΗΣΑΥΡΟΣ»

«Προσπαθώ να τρώω σωστά»

«ΠΙΣΤΕΥΩ ΟΤΙ η υγεία είναι πιο σημαντική από τα σημάδια της γήρανσης. Γι' αυτό και προσέχω την υγεία μου. Πάντα θεωρούσα ότι η γήρανση δεν έχει να κάνει μόνο με την εξωτερική εμφάνιση, αλλά κυρίως με αυτό που συμβαίνει στο εσωτερικό μας. Το να μην έχουμε να ανησυχούμε για μια ασθένεια είναι ο μεγαλύτερός μας θησαυρός. Γι' αυτό, προσπαθώ να τρώω σωστά, δεν καπνίζω και δεν πίνω σχεδόν ποτέ».

Λατρεία για τον χορό

«ΒΑΡΙΕΜΑΙ το γυμναστήριο και δεν μου αρέσει το τρέξιμο, επειδή δεν έχω την υπομονή να τρέχω σε κύκλους! Λατρεύω, όμως, τον χορό, ο οποίος είναι καρδιαγγειακή άσκηση, χωρίς να είναι βαρετός. Έκανα μπαλέτο για 17 χρόνια. Είναι κουραστικό και απαιτεί πειθαρχία, αλλά είναι διασκεδαστικό. Πλέον, μου αρέσουν τα μαθήματα γιόγκα, τα οποία συνδυάζουν τη φυσική άσκηση με τον διαλογισμό».

ΤΟΜ HANKS: «Ο ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΤΙΘΑΣΕΥΤΕΙ»

«ΕΙΧΑ ΓΙΑ 20 ΧΡΟΝΙΑ υψηλό σάκχαρο. Μέσα σε αυτό το διάστημα το βάρος μου ανεβοκατέβαινε ανάλογα με τις επιταγές του κάθε ρόλου που αναλάμβανα. Ως προπονητής μπέιζμπολ στην ταινία "Το δικό τους παιχνίδι" πήρα σχεδόν 14 κιλά, ενώ για τις ανάγκες της ταινίας "Ο ναυαγός" χρειάστηκε να χάσω 25. Μια μέρα πήγα στον γιατρό και μου είπε: "Θυμάσαι τα υψηλά επίπεδα σακχάρου με τα οποία ταλαιπωρείσαι από τα 36 σου; Ε, λοιπόν, έχεις διαβήτη τύπου 2, νεαρέ". Με ενημέρωσε ότι αν καταφέρω να αποκτήσω το βάρος που είχα στο γυμνάσιο, θα είμαι υγιής. Του απάντησα: "Φαίνεται ότι θα συνεχίσω να έχω διαβήτη, γιατί δεν υπάρχει περίπτωση να φτάσω αυτό το βάρος". Στο σχολείο ζύγιζα λιγότερα από 44 κιλά! Ο διαβήτης τύπου 2 ρυθμίζεται με την υιοθέτηση καλών συνηθειών. Αυτό σκοπεύω να κάνω. Θέλω να ζήσω και από ό,τι φαίνεται θα χρειαστεί να παραμείνω αδύνατος».

*Για να μην έρδουν τα χειρότερα, είναι καλύτερα να προνοείτε!
Ελέγξτε πόσα γνωρίζετε για τις προληπτικές εξετάσεις.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

«ΚΑΛΛΙΟΝ το προλαμβάνειν ή το θεραπεύειν» («Η πρόληψη είναι καλύτερη από τη θεραπεία»), Ιπποκράτης (460-377 π.Χ.), ο πατέρας της Ιατρικής. Μετρήστε πόσοι αιώνες έχουν περάσει από τότε που ειπώθηκε η διάσημη αυτή ρήση. Μετρήστε, επίσης, πόσες φορές ειδικόι από όλο τον κόσμο έχουν τονίσει την αξία της πρόληψης. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι ο προληπτικός έλεγχος μπορεί να αποκαλύψει παράγοντες που μελλοντικά θα μπορούσαν να προκαλέσουν προβλήματα υγείας και να τους αναχαιτίσει πριν ακόμα εμφανίσουν συμπτώματα, καθώς και ότι ο προληπτικός έλεγχος μπορεί να διαγνώσει νοσήματα που δεν έχουν εκδηλωθεί πλήρως, αλλά μπορούν να θεραπευτούν με έγκαιρες παρεμβάσεις. Ας δούμε, λοιπόν, πόσα γνωρίζουμε για τις προληπτικές εξετάσεις και τη γενικότερη σημασία της πρόληψης.



1. Κάθε πόσα χρόνια πρέπει να γίνεται η μαστογραφία;

- A.** Κάθε 1 χρόνο
- B.** Κάθε 3 χρόνια
- Γ.** Κάθε 5 χρόνια

Σωστή απάντηση: A

Πρόκειται για την εξέταση που μπορεί να διαγνώσει έγκαιρα τον καρκίνο του μαστού και έχει αποδειχτεί ότι μειώνει τη θνησιμότητα σε γυναίκες 40-69 ετών. Η εξέταση πρέπει να επαναλαμβάνεται μετά την ηλικία των 40 ετών κάθε χρόνο, ενώ στην πενταετία μεταξύ 35-40 ετών συνιστάται να γίνεται μία αρχική μαστογραφία αναφοράς.



2. Τι ανιχνεύει το τεστ ΠΑΠ;

- A.** Αν είστε έγκυος
- B.** Αν έχετε τον ιό HPV

Σωστή απάντηση: B

Το συγκεκριμένο τεστ μπορεί να ανιχνεύσει φλεγμονώδεις, προκαρκινικές ή καρκινικές αλλοιώσεις στα κύτταρα του τραχήλου της μήτρας. Σε αυτό πρέπει να υποβάλλονται κάθε χρόνο όλες οι γυναίκες από την έναρξη των σεξουαλικών τους επαφών και σε κάθε περίπτωση όχι αργότερα από τα 21 έτη.

ΕΠΕΙΔΗ ΚΑΠΟΙΕΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΑΠΑΙΤΟΥΝ ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ, ΟΠΩΣ Π.Χ. ΤΟ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ ΓΙΑ 24 ΩΡΕΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΟ ΤΕΣΤ ΠΑΠ, ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΡΩΤΗΣΕΤΕ ΣΧΕΤΙΚΑ ΤΟΝ ΓΙΑΤΡΟ ΣΑΣ



3. Έχει νόημα να κάνω τεστ γονιδίων (τεστ DNA);

- A.** Ναι
- B.** Όχι
- Γ.** Εξαρτάται

Σωστή απάντηση: Γ

Τα γενετικά τεστ μπορούν να γίνουν μόνο σε περίπτωση διαπιστωμένης κληρονομικότητας και μόνο αν είναι γνωστό το είδος της γενετικής βλάβης που ψάχνετε. Για παράδειγμα, υπάρχει η δυνατότητα εξέτασης και ανίχνευσης γονιδίων που προδιαθέτουν σε μεγαλύτερο κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού, αλλά μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο σε γυναίκες που έχουν ήδη νοσήσει, καθώς και στις άμεσες συγγενείς τους, για προγνωστικούς σκοπούς.

Είστε του πριν ή του μετά;

Quiz

υγεία

Book *therapy*

Έχετε ποτέ σκεφτεί ότι το
διάβασμα εκτός από ψυχαγωγικό
μπορεί να είναι και θεραπευτικό;
Όλοι οι ειδικοί το επιβεβαιώνουν.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**



Μυστικά ευτυχίας από όλο τον κόσμο

Ψάχνετε την ευτυχία; Σας αποκαλύπτουμε μυστικά, συμπεριφορές και έθιμα από όλο τον κόσμο που θα σας βοηθήσουν να την κατακτήσετε.

ΑΠΟ ΤΗΝ **ANNA ΔΑΛΛΑ**

Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ της ευτυχίας είναι μια πανανθρώπινη ανάγκη. Όσο η ζωή δυσκολεύει, η κρίση βαθαίνει και η τεχνολογία κερδίζει έδαφος, η ευτυχία είναι όλο και δυσκολότερο να έρθει στις ζωές μας. Ίσως όμως να φταίμε κι εμείς, που δεν ψάχνουμε με τους σωστούς τρόπους. Μήπως ήρθε η ώρα να ακολουθήσουμε το παράδειγμα των γειτόνων μας; Εννοούμε τους γειτονικούς μας λαούς ή ακόμη και τους πιο μακρινούς. Στις διάφορες χώρες ανά την υφήλιο οι άνθρωποι βρίσκουν την ευκαιρία, μέσα από διάφορες καταστάσεις, γιορτές και έθιμα, να χαλαρώσουν και να χαρούν. Μπορούμε κι εμείς να ακολουθήσουμε το παράδειγμά τους!

Γερμανία: Σε συνάντησα στο μπαρ...

Φίλοι, συνάδελφοι, αλλά κυρίως άνθρωποι με κοινά ενδιαφέροντα -ακόμα κι αν δεν γνωρίζονται μεταξύ τους-, συναντιούνται τακτικά σε *Stammtisch* (τραπέζια σε μπαρ και εστιατόρια που είναι κρατημένα για τακτικούς πελάτες, στην προκειμένη περίπτωση που ανήκουν σε ομάδες με κοινά ενδιαφέροντα) για να συζητήσουν, να γελάσουν και να ανταλλάξουν απόψεις για τα κοινά τους ενδιαφέροντα. Η Γερμανία είναι μια χώρα όπου έχουν διαμορφωθεί πολλές τέτοιες ομάδες, δίνοντας έτσι στους ανθρώπους την ευκαιρία να βρουν και άλλους με ανάλογα ενδιαφέροντα με τα δικά τους, να κάνουν καινούργιες γνωριμίες και να δικτυωθούν.

Η ΓΝΩΜΗ ΤΗΣ ΕΙΔΙΚΗΣ: Τα κοινά ενδιαφέροντα μπορούν να φέρουν κοντά ανθρώπους που δεν γνωρίζονται μεταξύ τους, καθώς τους επιτρέπουν να ξεπεράσουν τις διαφορές τους και να εστιάζουν σε όσα τους ενώνουν.





Τι αποκαλύπτει ο τρόπος που τρώμε

Τρώτε γρήγορα; Είστε δοτικοί! Δεν αντέχετε η μια τροφή να ακουμπά την άλλη; Ε, τότε θέλετε τα πράγματα να γίνονται με τον δικό σας τρόπο. Οκτώ συν μία διατροφικές συνήθειες αποκαλύπτουν στοιχεία του χαρακτήρα σας.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΣΥΧΝΑ ΛΕΜΕ ότι «είμαστε αυτό που τρώμε». Φαίνεται όμως ότι ο τρόπος που τρώμε αφήνει και κάποια ίχνη για τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε, καθώς και για τον χαρακτήρα μας. Με άλλα λόγια, η διατροφική μας συμπεριφορά ενδέχεται να αποκαλύπτει και κάποιες πτυχές της προσωπικότητάς μας. Πρόσφατα, μάλιστα, η ειδική σε θέματα διατροφικής συμπεριφοράς Juliet A. Boghossian ξεχώρισε εννέα από

τους πιο συχνούς τρόπους κατανάλωσης φαγητού και τα στοιχεία της προσωπικότητας που είναι πιθανό να κρύβονται πίσω από καθέναν από αυτούς.

Τρώτε αργά

Τι αποκαλύπτεται για εσάς: Η κ. Boghossian υποστηρίζει ότι μια τέτοια συνήθεια παραπέμπει σε έναν άνθρωπο πεισματάρη και επίμονο, ο οποίος βάζει τον εαυτό του πάνω απ' όλα. Παρ'

όλα αυτά, αν τρώτε με την ψυχία σας το φαγητό σας, σίγουρα είστε και ένας άνθρωπος που ξέρει να απολαμβάνει τη στιγμή!

Τρώτε βιαστικά

Τι αποκαλύπτεται για εσάς:

Άτομα που σχεδόν δεν παίρνουν αναπνοή όσο τρώνε συνήθως μπορούν να κάνουν πολλά πράγματα ταυτόχρονα και είναι τυπικά σε προθεσμίες. Αντίθετα με όσους τρώνε αργά, όσοι τρώνε

Η «δίαιτα» της παλάμης



*Δεν χρειάζεστε ζυγαριές,
ούτε δοσομετρητές.
Υπολογίστε τις μερίδες
που τρώτε με τη βοήθεια
των... χεριών σας και
δείτε τα περιττά κιλά να
χάνονται.*

ΑΠΟ ΤΗ ΜΥΡΤΩ
ΑΝΤΩΝΟΠΟΥΛΟΥ

ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΕ ΠΙΣΤΑ τους κανόνες. Τρώτε φρούτα, συνοδεύετε κάθε σας γεύμα με λαχανικά και δεν υποκύπτετε στο junk food. Τότε, γιατί συνεχίζετε να έχετε μερικά περιττά κιλά; Δεν αρκεί να τρώτε τις σωστές τροφές, σημασία έχει και η ποσότητα που καταναλώνετε. Οι περισσότεροι από εμάς δεν γνωρίζουμε τι ορίζεται ως μερίδα. Ακόμα, όμως, και αν γνωρίζουμε πόσα γραμμάρια κρέας ή ψάρι πρέπει να καταναλώνουμε, δεν είναι δυνατόν να κυκλοφορούμε όλη μέρα με ζυγαριές και δοσομετρητές ανά χείρας, για να είμαστε σίγουροι ότι δεν υπερβαίνουμε τη

συνιστώμενη ποσότητα. Ευτυχώς, η λύση είναι πολύ πιο απλή από όσο φανταζόμασταν. Ο οδηγός που ακολουθεί μας βοηθά να υπολογίζουμε την ποσότητα που πρέπει να καταναλώνουμε από κάθε τροφή με τη βοήθεια της παλάμης και των δαχτύλων μας.

ΚΡΕΑΣ

Το υπολογίζουμε: Με την παλάμη (χωρίς τα δάχτυλα). Μια μερίδα κρέας (ισχύει για κάθε είδους μαγειρεμένο κρέας) αντιστοιχεί σε περίπου 90-100 γρ., ποσότητα που είναι ίση με μια παλάμη (χωρίς να υπολογίζουμε τα δάχτυλα!) και έχει το πάχος μιας τράπουλας.



Foam Roller

Γυμναστική με ένα ρολό!

Σίγουρα δεν είναι το πιο συνηθισμένο αξεσουάρ γυμναστικής, αλλά είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό. Γνωρίστε τον κύλινδρο γυμναστικής που κάνει πάταγο.

ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΠΑΠΑΔΟΔΗΜΗΤΡΑΚΗ

ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ να ξοδέψετε μια περιουσία για να μείνετε σε φόρμα και να είστε υγιείς. Αρκούν μερικά απλά όργανα, τα οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ακόμη και στο σπίτι σας και να εμπλουτίσετε με αυτά τη γυμναστική σας ρουτίνα. Ένα τέτοιο όργανο είναι το foam roller (στα ελληνικά «κύλινδρος αφρού»), που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ασκήσεις τόνωσης, ενδυνάμωσης, πρόληψης τραυματισμών, ανάρρωσης, αλλά και για μασάζ. Είναι ένα εξαιρετικό προπονητικό εργαλείο με πλούσιο ασκησιολόγιο, το οποίο μπορείτε να αξιοποιήσετε για τη συνολική ενδυνάμωση του σώματός σας, βελτιώνοντας παράλληλα την ισορροπία και τον συντονισμό των κινήσεών σας.

Who is who

Το foam roller είναι ένας μακρύς αφρώδης κύλινδρος (π.χ. μήκους περίπου ενός μέτρου και διαμέτρου 15 εκατοστών), ο οποίος χρησιμοποιείται ως εργαλείο αυτομασάζ με σκοπό την εφαρμογή πίεσης σε ορισμένα μέρη του σώματος (π.χ. κατά μήκος του ποδιού). Το foam roller αποτελεί ένα από τα βασικά εργαλεία για την εφαρμογή της τεχνικής διατάσεων των μυών που ονομάζεται SMR (self-myofascial release, δηλαδή αυτοεφαρμοζόμενη μυοπεριτονιακή απελευθέρωση).

Η SMR επικεντρώνεται στο νευρικό και στο περιτονιακό σύστημα (περιτονία είναι ο ινώδης ιστός που καλύπτει τις κοιλότητες του σώματος, τα όργανα και τους μυς), τα οποία μπορεί να επηρεαστούν αρνητικά από την κακή στάση του σώματος ή από επαναλαμβανόμενες ή δυσλειτουργικές κινήσεις. Με απλά λόγια, η τεχνική SMR επικεντρώνεται στην ανακούφιση των γνωστών μας «κόμπων» εφαρμόζοντας πίεση σε συγκεκριμένα σημεία του σώματος (σημεία ενεργοποίησης trigger points). Έτσι, επιτυγχάνεται η αποκατάσταση της βέλτιστης κίνησης και λειτουργίας των μυών.