



ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVX ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2010

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Νταλώσης Δημήτρης

Αθλητική εκδήλωση κοινωνικής αλληλεγγύης



Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

ΜΕΡΟΣ I

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ
ΣΕΛ. 3

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ
ΣΕΛ. 3-4



Πολιτιστικό κεντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου



Αναλυτικά ΣΕΛ. 2

Παγκόσμιοι αγώνες Special Olympics: Αθήνα 2011

Πρόγραμμα Εθελοντισμού ΣΕΛ. 6

ΜΕΡΟΣ II

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ
ΠΡΩΙΝΟΥ
ΣΕΛ. 7-8

15ο Πρόγραμμα Άσκησης για όλους Αγιάσος - Όλυμπος

Αναλυτικά ΣΕΛ. 5



Πώς να προφυλαχτούμε από τον πόνο
στον αυχένα;
Αναλυτική παρουσίαση Σελ.9

Αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης

Στο Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου και συγκεκριμένα στον 1^ο όροφο δίπλα από την αίθουσα εξάσκησης και εκδηλώσεων των Πολιτιστικών και αθλητικών ομάδων λειτουργεί αίθουσα μυϊκής ενδυνάμωσης για την ενύμναση των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας. Στον συγκεκριμένο χώρο οι ασκούμενοι έχουν τη δυνατότητα κάτω από την καθοδήγηση των υπευθύνων καθηγητών Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού να ακολουθήσουν διάφορα προγράμματα για μυϊκή ενδυνάμωση (μυϊκή αντοχή, εκρηκτικότητα, μέγιστη δύναμη κ.α.).



Επίσης δίνεται η δυνατότητα προγραμμάτων αποκατάστασης έπειτα από τραυματισμούς, αποκατάστασης ορθοσωμικών ανωμαλιών, ασκήσεων κινητικότητας, πρόληψης δυσμενών επιπτώσεων μέσω "αποτελεσματικών" άσκησης των μυών και αποφυγής ακαταλλήλων ασκήσεων. Οι ασκούμενοι μπορούν να χρησιμοποιούν τα αποδυτήρια όπου μπορούν να εναποθέτουν τα προσωπικά τους ρούχα και αντικείμενα.

Το πρόγραμμα λειτουργίας της αίθουσας μυϊκής ενδυνάμωσης είναι το παρακάτω:

ΔΕΥΤΕΡΑ	11.00 – 13.30	19.30 – 21.00
ΤΡΙΤΗ	11.00 – 13.30	
ΤΕΤΑΡΤΗ	11.00 – 13.30	18.00 – 20.00
ΠΕΜΠΤΗ		19.30 – 21.00
ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	11.00 – 13.30	

Οι ασκούμενοι για την δική τους ασφάλεια και υγιεινή παρακαλούνται να ακολουθούν τον κανονισμό λειτουργίας που υπάρχει στον πίνακα ανακοινώσεων στην αίθουσα. Υπεύθυνος λειτουργίας του χώρου είναι ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού Νταλώσης Δημήτρης.



Αθλητική εκδήλωση κοινωνικής αλληλεγγύης

Έπειτα από συνεργασία του κέντρου φιλοξενίας ανηλικών προσφύγων και του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου διεξήχθη την Πέμπτη 21 Ιανουαρίου στο ποδοσφαιρικό γηπεδο Δικαστηρίων φιλική ποδοσφαιρική συνάντηση μεταξύ των ομάδων του Πανεπιστημίου και των ανηλικών προσφύγων που φιλοξενούνται στην Αγιάσο. Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού συγχαίρει τους υπευθύνους λειτουργίας του κέντρου για τις συνεχείς προσπάθειες που καταβάλλουν μέσω τέτοιων πρωτοβουλιών ώστε να βοηθήσουν στην κοινωνική ενσωμάτωση των ανηλικών προσφύγων και να γίνουν μέρος της καθημερινότητας των τοπικών κοινωνιών.



Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010

Λόγω της εξεταστικής περιόδου δεν πραγματοποιούνται αγώνες του διατμηματικού Πανεπιστημιακού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης. Το πρωτάθλημα θα συνεχιστεί με το πέρας των εξετάσεων ενώ τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα και η βαθμολογία του πρωταθλήματος είναι:



1^η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	17/11	13.00	0-21
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	13.00	63-56
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	Π.Τ.Ε		13.00	

2^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	26/11	13.00	21-0
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε			
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	02/12	13.00	72-101

3^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	08/12	13.00	0-21
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ			
Π.Τ.Ε	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ			

4^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	08/12	13.00	59-73
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε			
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ			

5^Η ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ

ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ			
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ			
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ			

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3	5
2. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2	4
3. ΘΑΛΑΣΣΑ	2	4
4. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	3	4
5. ΚΟΙΝ/ΚΗ ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	3	3
6. ΠΤΕ	0	0

15ο Πρόγραμμα Άσκησης για όλους Αγιάσος - Όλυμπος



Πραγματοποιήθηκε το Σάββατο 12 Δεκεμβρίου η περιπατητική διαδρομή Αγιάσος - Όλυμπος που διοργανώθηκε από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Οι συμμετέχοντες με σύμμαχο τον καλό καιρό περιηγήθηκαν στις φυσικές τοποθεσίες και μονοπάτι με κατάληξη την κορυφή του Ολύμπου όπου παρά την πυκνή ομίχλη απόλαυσαν μοναδικές εικόνες της περιοχής.



Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελληνίες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

www.aegean.gr/sports



Παγκόσμιοι αγώνες Special Olympics: Αθήνα 2011

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ



Το Πρόγραμμα Εθελοντισμού των Παγκόσμιων Αγώνων Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011 επιδιώκει να παρέχει στα χιλιάδες άτομα που θα προσφέρουν τις υπηρεσίες τους στη διοργάνωση μια αξέχαστη και ωφέλιμη εμπειρία ζωής, που στοχεύει στην κατανόηση και αποδοχή των ατόμων με διανοητική αναπηρία αλλά και της διαφορετικότητας.

Τα Special Olympics υποστηρίζουν 700.000 εθελοντές σε 185 κράτη, οι οποίοι προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό και διεθνές επίπεδο σε 2.25 εκατομμύρια αθλητές σε όλο τον κόσμο. Στην Ελλάδα στις δραστηριότητες των Special Olympics δραστηριοποιούνται 2.500 εθελοντές υποστηρίζοντας τις ανάγκες προπονήσεων και αγωνιστικών συμμετοχών 11.000 αθλητών με διανοητική αναπηρία.

Οι εθελοντές που υποστηρίζουν τα Special Olympics σε όλο τον κόσμο προσφέρουν τις υπηρεσίες τους σε διάφορους τομείς - πριν, κατά τη διάρκεια και μετά τις προπονήσεις και τις αγωνιστικές δραστηριότητες - και δίνουν έτσι την ευκαιρία σε άτομα με διανοητική αναπηρία να ζήσουν τον ενθουσιασμό, την χαρά και την καταξίωση που συνδέεται με τον αθλητισμό.

Στόχος του Προγράμματος Εθελοντισμού των Παγκόσμιων Αγώνων Special Olympics ΑΘΗΝΑ 2011 είναι η δημιουργία ομάδας 25.000 εμπνευσμένων εθελοντών που θα συμβάλουν μέσα από τις θέσεις που θα αναλάβουν, στην παροχή υψηλής ποιότητας υπηρεσιών στους αθλητές και σε όλους τους συμμετέχοντες της διοργάνωσης.

Οι Παγκόσμιοι Αγώνες Special Olympics, θα πραγματοποιηθούν από τις 25 Ιουνίου έως 4 Ιουλίου 2011 και πρόκειται για την μεγαλύτερη διοργάνωση που ανέλαβε η Χώρα μας μετά τους Ολυμπιακούς και Παραολυμπιακούς Αγώνες του 2004. Αναμένεται να φιλοξενήσουν 7.500 αθλητές, 2.500 προπονητές, 3.000 κριτές και διαιτητές, 25.000 εθελοντές, 40.000 μέλη οικογενειών των αθλητών και χιλιάδες θεατές και δημοσιογράφους από κάθε γωνιά της Υφηλίου.

Για περισσότερες πληροφορίες οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται και στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του τομέα "ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ" (Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Αιγαίου, 1^{ος} όροφος).

ΑΙΤΗΣΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ

<http://www.athens2011.org/volform/indexgr.asp>

Η σημασία του πρωινού

Τρώγε το πρωί σαν βασιλιάς, το μεσημέρι σαν άρχοντας και το βράδυ σαν ζητιάνος

Τόσες παροιμίες έχουν ειπωθεί για την αξία του πρωινού γεύματος, αλλά εμείς ακόμα να τη συνειδητοποιήσουμε. Το πρωινό είναι το πρώτο γεύμα που παίρνουμε ύστερα από πολύωρη νηστεία, που όπως υποδηλώνεται και από την ετυμολογία του αγγλικού όρου για το πρωινό, breakfast, δηλαδή break fast (διάλειμμα στη νηστεία), πρόκειται για εκείνο το γεύμα που διακόπτει τη νηστεία της νύχτας ή αλλιώς τη βραδινή περίοδο μη λήψης τροφής.

Ολοένα και περισσότερες έρευνες επιβεβαιώνουν το γεγονός πως το πρωινό είναι ένα από τα πιο σημαντικά γεύματα της ημέρας, και ιδίως για τα παιδιά, που βρίσκονται σε στάδιο ανάπτυξης. Οι επιστήμονες της διατροφής τονίζουν συνεχώς τη σημασία ενός καλού πρωινού και επιμένουν στο γεγονός ότι δεν πρέπει να παραλείπουμε αυτό το γεύμα της ημέρας. Το πρωινό είναι ένα σημαντικό γεύμα, που παίζει καθοριστικό ρόλο στη διατροφική πρόσληψη των παιδιών και των ενηλίκων. Από μεγάλες μελέτες διαπιστώθηκε ότι όσοι δεν παίρνουν πρωινό έχουν συνήθως χαμηλότερη πρόσληψη ημερήσιας ενέργειας, βιταμινών (π.χ. Α, C, E, D, Β6, θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, φυλλικού οξέος) και μετάλλων (π.χ. ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου, σιδήρου), απ' όσους έτρωγαν πρωινό.



Είναι γεγονός ότι μικροί και μεγάλοι δεν καταναλώνουμε πρωινό, είτε γιατί ορισμένοι από εμάς υποτιμάμε ή αγνοούμε την αξία του είτε γιατί η βιασύνη και το άγχος, που μας έχει επιβάλει η καθημερινή ρουτίνα, μας εμποδίζουν από το να αφιερώσουμε 5 λεπτά στην αρχή της ημέρας μας στη διατροφή μας και κατ' επέκταση στον εαυτό μας.

Σύμφωνα με ελληνική έρευνα, σχεδόν το 50% των Ελλήνων δεν ασχολείται με το πρωινό ή δεν θέλει να το συμπεριλάβει στην καθημερινή διατροφή του, γιατί θεωρεί ότι έτσι θα περιορίσει τις ημερήσιες θερμίδες του και θα αδυνατίσει. Κι όμως τα φαινόμενα απατούν και πρέπει να πειστούμε ότι έχουμε πολλούς καλούς λόγους για να το εντάξουμε στην καθημερινότητά μας. Ένα σωστό και ισορροπημένο πρωινό μάς προστατεύει, μας δυναμώνει και μας αδυνατίζει!

Το πρώτο γεύμα της ημέρας, αν είναι καλά δομημένο, παρέχει πολύτιμη ενέργεια για όλη τη μέρα στον οργανισμό, κρατάει «λαδωμένη» τη μηχανή του πνεύματος και προστατεύει από τη γήρανση. Τι χρειάζεται όμως για να είναι καλά δομημένο; Οι ερευνητές απαντούν ομόφωνα ότι το πρωινό θα πρέπει να βασίζεται σε τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες (τουλάχιστον 25 γραμμάρια συνολικά), όπως είναι το γάλα, τα δημητριακά, το ψωμί ολικής αλέσεως, το γιαούρτι και τα φρούτα.

Οι υδατάνθρακες απελευθερώνουν αργά τα σάκχαρα τους και εξασφαλίζουν συνεχή παροχή ενέργειας στον εγκέφαλο και όλα τα κύτταρα του σώματος. Το αποτέλεσμα; Βελτιώνονται η μάθηση και η συγκέντρωση, ευνοείται η εγκεφαλική λειτουργία, ενισχύεται η μνήμη, ενώ χάρη στις ίνες των παραπάνω τροφίμων διευκολύνεται και η λειτουργία του εντέρου. «Τις πρωινές ώρες το ανθρώπινο σώμα παράγει τη γρελίνη, την ορμόνη της πείνας. Εκείνες τις ώρες ο οργανισμός έχει ανάγκη από άμεση ενέργεια που διασφαλίζεται από τους υδατάνθρακες, οι οποίοι έχουν ακόμα μία σημαντική λειτουργία: μπλοκάρουν την έκκριση γρελίνης και συνεπώς συμβάλλουν στον έλεγχο της πείνας όλη την ημέρα», εξηγεί ο Ιταλός καθηγητής Διατροφολογίας Πιερ-Λουίτζι Ρόσι.

Η σημασία του πρωινού για τα παιδιά

Ίσως η πιο σημαντική συνήθεια διατροφής που πρέπει να αποκτήσει ένα παιδί για όλη τη διάρκεια της ζωής του είναι η λήψη πλήρους πρωινού γεύματος. Τα παιδιά που δεν παίρνουν πρωινό έχουν αυξημένες πιθανότητες να εμφανίσουν παχυσαρκία. Το αυξημένο βάρος των παιδιών και η παχυσαρκία αυξάνουν τον κίνδυνο για εμφάνιση, ακόμα και σε μικρή ηλικία, χρόνιων ασθενειών, όπως ο παιδικός διαβήτης και τα καρδιαγγειακά νοσήματα.



Είναι γεγονός ότι τα παιδιά πίνουν μόνο γάλα ή ακόμη και τίποτα πριν ξεκινήσουν για το σχολείο τους ή προσλαμβάνουν κάποιο άλλο snack, όχι τόσο θρεπτικό και ωφέλιμο. Ακόμη λιγότερα παιδιά παίρνουν φρούτα ή φρέσκο χυμό ή αβγά στο πρωινό τους. Στοιχεία του INKA (Ινστιτούτο Καταναλωτών) δείχνουν ότι το 83% των παιδιών δεν παίρνει πρωινό στο σπίτι, ενώ το 89% δεν παίρνει ούτε κολατσιό από το σπίτι.

Τα παιδιά θα πρέπει να ξυπνούν νωρίτερα και να λαμβάνουν ένα καλό και ισορροπημένο πρωινό χωρίς να βιάζονται. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που δεν τρώνε πρωινό έχουν χειρότερη επίδοση στις εργασίες που απαιτούν συγκέντρωση και εγρήγορση, μοιάζουν πολλές φορές κουρασμένα και νωχελικά και η επίδοσή τους μειώνεται σταδιακά προς το μεσημέρι.

Σύμφωνα με μελέτη του Ινστιτούτου Ερευνών της Γερμανίας για την Παιδική Διατροφή, η απουσία πρωινού γεύματος έχει αποτέλεσμα τη μείωση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα, καθώς επίσης και τη μείωση στη συγκέντρωση των νευροδιαβιβαστών και έτσι δεν τροφοδοτούνται σωστά ο εγκέφαλος του παιδιού και το νευρικό του σύστημα. Ο εγκέφαλος του παιδιού έχει το μέγεθος του ενήλικα, αλλά το ήπαρ του είναι ακόμα μικρό και έτσι το εναποθηκευμένο στο ήπαρ γλυκογόνο μπορεί να ικανοποιήσει τις ανάγκες σε γλυκόζη μόνο για 4 ώρες. Άρα το παιδί πρέπει να προσλαμβάνει τροφή περίπου κάθε 4 ώρες.

Ένα ισορροπημένο πρωινό πρέπει να προσφέρει ποικιλία τροφίμων που να παρέχουν όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες, λίπη και βέβαια φυτικές ίνες. Ορισμένες εναλλακτικές λύσεις για ένα καλό πρωινό είναι οι ακόλουθες:

- * 1 φλιτζάνι γάλα με λίγα δημητριακά πρωινού
- * 1 φλιτζάνι γάλα και 1 φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα
- * 1 φλιτζάνι γάλα και 1 μικρό κομμάτι κέικ
- * 1 φλιτζάνι γάλα και 2 κουλουράκια πορτοκαλιού
- * 1 φλιτζάνι φυσικό χυμό και 1 φέτα ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα
- * 1 φλιτζάνι φυσικό χυμό και 1 μικρό κομμάτι κέικ
- * 1 τوست (ψωμί, ζαμπόν, τυρί) και 1 φρούτο
- * 1 φέτα ψωμί και τυρί και 1-2 φρούτα
- * 1 γιαούρτι με δημητριακά και μέλι
- * 1 γιαούρτι και 1-2 φρούτα
- * 1 φλιτζάνι γάλα και 1 μπάρα δημητριακών
- * 1 γιαούρτι και 1 μπάρα δημητριακών
- * 1 φλιτζάνι φυσικό χυμό πορτοκαλί και 1 μπάρα δημητριακών
- * 1 φλιτζάνι φυσικό χυμό φρούτων και 2 μπισκότα ολικής αλέσεως
- * 1 φλιτζάνι γάλα ή γιαούρτι και 2 μπισκότα ολικής αλέσεως



Τα ανωτέρω πρωινά βέβαια πρέπει να προσαρμόζονται σε ποσότητες ανάλογα με τις ανάγκες και τις απαιτήσεις του κάθε οργανισμού και της κάθε ηλικιακής ομάδας.

Σημαντικό είναι να μάθουν τα παιδιά να πίνουν το γάλα τους χωρίς προσθήκη κακάο (αναστέλλει τη δέσμευση του ασβεστίου) και ζάχαρης. Παιδιά που πάσχουν από δυσανεξία στη λακτόζη μπορούν να καταναλώνουν γάλατα και τυριά ελεύθερα λακτόζης. Το πρωινό γεύμα θα πρέπει να γίνει μια οικογενειακή υπόθεση τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Γενικότερα οι γονείς θα πρέπει να γνωρίζουν ότι το παιδί υιοθετεί τις συνήθειες των γονιών του και είναι πολύ βασικό οι ίδιοι να είναι σωστό πρότυπο γι' αυτά.

Πρωινό και πνευματική υγεία

Το Τμήμα Πειραματικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου του Μπρίστολ των Ηνωμένων Πολιτειών έδειξε σε έρευνά του ότι τα άτομα που κατανάλωναν πρωινό σε καθημερινή βάση είχαν λιγότερες πιθανότητες να προβάλλουν συναισθήματα κατάθλιψης, ήταν λιγότερο πιεσμένοι συναισθηματικά και είχαν χαμηλότερα επίπεδα στρες από εκείνους που δεν κατανάλωναν πρωινό. Έτσι συμπεράναν ότι υπάρχει άμεση σχέση μεταξύ της κατανάλωσης πρωινού και του αισθήματος ευεξίας.

Συμπεραίνουμε, λοιπόν, ότι η αξία του πρωινού γεύματος είναι αδιαμφισβήτητη τόσο για τους μικρούς όσο και για τους μεγάλους. Πρωτίστως οι γονείς πρέπει να εντάξουν αυτή την τόσο σημαντική συνήθεια στο καθημερινό τους διατολόγιο, καθώς αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά τους, τα οποία βλέποντάς τους θα υιοθετήσουν και αυτά το πρωινό γεύμα και θα το διατηρήσουν για την υπόλοιπη ζωή τους.



Πώς να προφυλαχτούμε από τον πόνο στον αυχένα;



Όταν κάθεστε:

- Πρέπει να διατηρείτε την οσφυϊκή λόρδωση. (Λόρδωση είναι η προς τα εμπρός βύθιση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης).
- Η θέση του κεφαλιού και του αυχένα, να είναι ευθυτενής. Το κεφάλι δεν πρέπει να προβάλλει προς τα εμπρός. Η χρησιμοποίηση ενός οσφυϊκού κυλίνδρου διευκολύνει την παραπάνω σωστή καθιστή στάση.
- Εφαρμόστε ρυθμικά, οπίσθια έλξη και έκταση, αμέσως όταν αρχίσουν να εμφανίζονται σημάδια δυσφορίας ή πόνος στην περιοχή του αυχένα.
- Διακόπτετε την καθιστή θέση κάθε μία ώρα και περπατήστε ευθυτενής για μερικά λεπτά.
- Όταν η εργασία σας είναι καθιστική, π.χ. μπροστά σε υπολογιστή, καλό είναι η καρέκλα να έχει χερούλια ή οι αγκώνες να ακουμπούν πάνω στο τραπέζι, ώστε να χαλαρώνουν οι μύες της ωμικής ζώνης και του αυχένα.

Όταν η εργασία σας απαιτεί παρατεταμένη κάμψη του κεφαλιού και του αυχένα:

- Διακόπτετε την παραπάνω θέση του κεφαλιού σε τακτά χρονικά διαστήματα.
- Σταθείτε όρθιοι - ευθυτενείς και περπατήστε για μερικά λεπτά.
- Εφαρμόστε ρυθμικά οπίσθια έλξη του κεφαλιού και έκταση αμέσως μόλις αρχίζουν να εμφανίζονται συμπτώματα στην περιοχή του αυχένα.