

Τα 9 πιο χρήσιμα tips για να αντέξετε μια πολύωρη πτήση!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



taxidi_76 Ένα πολύωρο ταξίδι με αεροπλάνο είναι «σκληρό» για τον οργανισμό, μιας και όταν κάθεται κανείς πολλές ώρες στην ίδια στάση χωρίς να κινείται, πιάνονται οι μύες και μουδιάζουν τα πόδια.

Ακόμη και η ιδέα ενός επερχόμενου ταξιδιού μπορεί να προκαλέσει αισθήματα ευφορίας, ανυπομονησίας και ενθουσιασμού. Ωστόσο, πολλές φορές η ίδια η διαδικασία του ταξιδιού καταλήγει να γίνεται αρκετά δυσάρεστη, ιδιαίτερα στις πτήσεις μεγάλων αποστάσεων.

Οι πολύωρες πτήσεις προκαλούν το λεγόμενο τζετ λαγκ και είναι αρκετές φορές μια αρκετά δυσάρεστη εμπειρία, τόσο ψυχολογικά όσο και σωματικά.

Υπάρχουν όμως μερικές απλές ασκήσεις που μπορεί να κάνει κανείς από το αεροδρόμιο ακόμη, προτού επιβιβαστεί στο αεροσκάφος, οι οποίες μπορούν να βελτιώσουν τόσο την ψυχική, όσο και τη σωματική του κατάσταση... στα μεγάλα υψόμετρα!

Το παρακάτω infographic με συμβουλές για το τι πρέπει να κάνουν όσοι πρόκειται να ταξιδέψουν με αεροπλάνο για να απολαύσουν ένα πιο ευχάριστο ταξίδι, δημιουργήθηκε από ένα βρετανικό ταξιδιωτικό πρακτορείο και δημοσιεύτηκε στη στήλη Travel της MailOnline.

Ένα πολύωρο ταξίδι με αεροπλάνο είναι «σκληρό» για τον οργανισμό, μιας και όταν κάθεται κανείς πολλές ώρες στην ίδια στάση χωρίς να κινείται, πιάνονται οι μύες και μουδιάζουν τα πόδια.

Ακολουθήστε τις παρακάτω χρήσιμες ασκήσεις και... παρότι δε θα αποβιβαστείτε με... sixpack... σίγουρα το ταξίδι σας θα γίνει πιο ευχάριστο.

Πριν από την πτήση

1. Κάντε βόλτες στο αεροδρόμιο για να τεντώσετε τα πόδια σας, μιας και για κάποιες ώρες δε θα μπορείτε να κινείστε με άνεση. Αποφύγετε τα βαριά γεύματα, που δυσχεραίνουν την πέψη και εμποδίζουν τον ύπνο.
2. Φορέστε άνετα ρούχα και καταναλώστε μέτριες ποσότητες καφεΐνης, καθώς επηρεάζουν τα επίπεδα ενυδάτωσης του οργανισμού.

Κατά τη διάρκεια της πτήσης

No.1

Διατηρήστε την καλή κυκλοφορία του αίματος με μερικές απλές ασκήσεις.

Περιστροφές των πελμάτων: Σηκώστε τα πόδια σας στον αέρα ενώ κάθεστε στο κάθισμα του αεροπλάνου και κάντε περιστροφές στα πέλματά σας προς τη φορά των δεικτών του ρολογιού και αντίστροφα. Κάντε πέντε επαναλήψεις.

No. 2

Σηκώστε τις φτέρνες και τα δάχτυλα: Κρατώντας και τα δύο πέλματα στο πάτωμα, σηκώστε τα δάχτυλα των ποδιών προς τα πάνω, όσο πιο ψηλά μπορείτε. Στη συνέχεια σηκώστε τις φτέρνες. Κάντε πέντε επαναλήψεις.

No. 3

Σηκώστε τα γόνατα: Γείρετε ελαφρώς προς τα μπροστά τον κορμό σας και σηκώστε το ένα σας γόνατο προς το στήθος, χρησιμοποιώντας τα χέρια ως στήριξη. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και επαναλάβετε με το άλλο πόδι. Κάντε από δύο επαναλήψεις.

No. 4

Περιστροφές των ώμων: Σηκώστε τους ώμους ψηλά (σαν να προσπαθείτε να φτάσετε τα αυτιά σας) και κάντε από πέντε περιστροφές, μία προς τα μπροστά και μία προς τα πίσω.

No. 5

Για να ξεπιαστεί ο λαιμός και σβέρκος: Κρατήστε τους ώμους σας χαλαρούς, όσο

μπορείτε και γείρετε με αργές και απαλές κινήσεις το κεφάλι σας προς τα δεξιά και προς τα αριστερά. Συνεχίστε κάνοντας απαλές κινήσεις προς τα μπροστά και προς τα πίσω. Κάντε από δέκα επαναλήψεις.

No. 6

Για να ξεπιαστεί η πλάτη και η μέση: Γείρετε προς τα μπροστά όλο τον κορμό σας, έτσι ώστε το στήθος να ακουμπήσει στους μηρούς. Παραμείνετε στη θέση αυτή για μερικά δευτερόλεπτα και επιστρέψτε σε κανονική θέση. Κάντε 20 επαναλήψεις.

No. 7

Περπατήστε: Κάθε τόσο, σηκώνεστε από τη θέση σας και κάνετε μερικά βήματα πάνω-κάτω στο διάδρομο του αεροσκάφους.

Πηγή: onlycy.com