**Παθητικές διατάσεις και ενεργητικές δυναμικές ασκήσεις προθέρμανσης**

**Στις παθητικές διατάσεις**, **κρατάμε τη θέση για 15-20΄΄** και σιγά σιγά εντείνουμε το τέντωμα στο σημείο που νιώθουμε μικρό τράβηγμα και ένταση στο μυ. Ο πόνος είναι σημάδι ότι το τράβηγμα – τέντωμά μας είναι υπερβολικό. Όσο μεγαλύτερος ο μυς ή η μυϊκή ομάδα τόσο περισσότερο διαρκεί το κράτημα μιας θέσης. Οι παθητικές διατάσεις είναι κατάλληλες για εσωτερικούς χώρους, σε θερμοκρασίες μέτριες ή υψηλές και όταν έχει προηγηθεί τρέξιμο ή άλλες μορφές κίνησης.

**Στις ενεργητικές ασκήσεις υπάρχει κίνηση** με ταλάντωση ή αιώρηση στην άρθρωση. Για παράδειγμα οι περιφορές των χεριών. Το εύρος κίνησης εξαρτάται από την ευλυγισία των μυών και την ευκαμψία των αρθρώσεων. Συνήθως κάθε άσκηση επαναλαμβάνεται από 8-16 φορές. Οι ενεργητικές ασκήσεις χρησιμοποιούνται όταν οι θερμοκρασίες είναι χαμηλές και κάθε φορά που δεν έχει προηγηθεί τρέξιμο ή φυσική δραστηριότητα.

Παραδείγματα προγραμμάτων προθέρμανσης με ενεργητικές – δυναμικές ασκήσειςή /και παθητικές διατάσεις υπάρχουν στους παρακάτω συνδέσμους.

<https://watchkin.com/0b5babb40c>

(9΄). 10 ασκήσεις, κυρίως παθητικές στατικές διατάσεις, που ξεκινούν από το πάνω μέρος του σώματος και προχωρούν μέχρι τα κάτω άκρα. Από το youtube.

<https://watchkin.com/0d36feac59>

(8.30΄) προθέρμανση με animation που περιλαμβάνει πολυαρθρικές δυναμικές διατατικές ασκήσεις. Από το youtube.

<https://watchkin.com/ba8bc7260c>

(12΄) Δυναμικές διατάσεις για προθέρμανση μέτριας δυσκολίας (συστήνεται να γνωρίζει κανείς τις ασκήσεις για να την εκτελέσει) από τη redefining strength.com ανεβασμένο youtυbe.

<https://watchkin.com/c2fe12bc4b>

(5.39¨) Εύκολη προθέρμανση 10 πολυαρθρικών ασκήσεων, από το fitness blender στο youtube.