

ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ –ΟΦΕΛΗ

Πρότζεκτ Α΄ τετραμήνου 3^ο γελ Κομοτηνής
Διά βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής

ΟΜΑΔΕΣ

Α Ομάδα

JANATORS

Γιαννακόπουλος

Γιαγτζόγλου

Κούτρα

Καλτσά

Ζαφειριάδου

Γ ομάδα

FITNESS

Μπεκήρ Ντουιγού

Μεχμέτ Τσιντέμ

Αλή Αζρά

Αχμέτ Κουντρέτ

Παρασχάκη Στεφανία

Β Ομάδα

ΓΙΟΤΑΔΕΣ

Καζόγλου

Μαχαίρας

Τζεβελεκίδης

Στυλιανίδης

Βουρλιώτη

Αλή Γκατζή

Δ Ομάδα

ΑΘΛΗΤΕΣ

Μποτρόσος

Μακρής

Δελή Αλή

Μολλά Μπεκήρ

Αλή Αμέτ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας ‘Δια βίου άσκηση για υγεία και ποιότητα ζωής’ κληθήκαμε να αναζητήσουμε πληροφορίες για την αξία και τα ιδανικά της άσκησης στη ζωή μας. Επιπλέον, θα θέλαμε να αναφέρουμε τις βασικές προϋποθέσεις τις οποίες θα πρέπει να τηρούμε για να αποκομίσουμε όλα τα πιθανά οφέλη του αθλητισμού, σε συνδυασμό με τις σωστές διατροφικές συνήθειες .Με την συνεργασία λοιπόν όλων των υποομάδων επιτεύχθηκε η ολοκλήρωση της ερευνητικής εργασίας με ένα θέμα διαχρονικό που ενδιαφέρει όλες τις ηλικίες.

Σκοπός: Να εκπαιδευτούμε στο πως να διαφυλάσσουμε και να προάγουμε την υγείά τους μέσω της άσκησης. Να αναπτύξουμε την ικανότητα να επιλέγουμε υγιεινούς τρόπους ζωής , να έχουμε θετική στάση απέναντι στην άσκηση, και να υιοθετήσουμε σωστές διατροφικές συνήθειες.

Στη συνέχεια θα αναλύσουμε κάποιες βασικές έννοιες του θέματος :

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ - ΠΡΩΤΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ – ΑΣΚΗΣΗ

Ο αθλητισμός είναι η συστηματική σωματική καλλιέργεια και δράση με συγκεκριμένο τρόπο, ειδική μεθοδολογία και παιδαγωγική, με σκοπό την ύψιστη σωματική απόδοση, ως επίδοση σε αθλητικούς αγώνες, στο αθλητικό και κοινωνικό γίνεσθαι. Παράλληλα, ο αθλητισμός είναι ένας κοινωνικός θεσμός ο οποίος αντικατοπτρίζει τη δεδομένη κοινωνία και τον πολιτισμό της.

Με τον όρο πρωταθλητισμό, εννοούμε την αποκλειστική ενασχόληση με τον αθλητισμό με σκοπό την επίτευξη διακρίσεων σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο. Σε επίπεδο πρωταθλητισμού, πολλές φορές, η πολύωρη σωματική άσκηση φτάνει τον αθλητή σε υψηλά όρια καταπόνησης του μυοσκελετικού του συστήματος με αποτέλεσμα τους συχνούς τραυματισμούς.

Άσκηση, εννοούμε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή τη συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια, χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού, και στην οποία εμπλέκονται, κυρίως, μεγάλες ομάδες του σώματος. Η συνήθης σωματική άσκηση, έχει σκοπό τη διασκέδαση, την ευεξία, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου.

ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ
ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ –ΟΦΕΛΗ

JANATORS

ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε την άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα. Αερόβια σημαίνει 'με αέρα ' δηλαδή με οξυγόνο, και αναφέρεται στη χρήση του οξυγόνου στη μεταβολική διαδικασία ή τη διαδικασία παραγωγής ενέργειας του σώματος.

Οφέλη της αερόβιας άσκησης

-Μείωση της αρτηριακής πίεσης (συστολικής και διαστολικής). Όφελος: η πρόληψη της υπέρτασης ή καλύτερα της ρύθμισης της

-Η βελτίωση που συνήθως παρατηρείται μετά από αερόβια προπόνηση 2-3 μηνών είναι της τάξεως του 15 % περίπου. Η αερόβια άσκηση αυξάνει την αντοχή του ατόμου και βοηθά στη μείωση του ποσοστού λίπους στο σώμα, αν συνδυαστεί με την κατάλληλη διατροφή.

-Βελτίωση του επιπέδου των λιπιδίων του αίματος, και συγκεκριμένα μείωση της κακής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων, και παράλληλα αύξηση της καλής χοληστερόλης.

-Βελτίωση της καρδιαγγειακής κατάστασης . Όφελος των δράσεων 3,4 & 5: η πρόληψη σχηματισμού αθηρωματικών πλακών στις αρτηρίες και θρόμβων αίματος που μπορούν να προκαλέσουν καρδιακό ή εγκεφαλικό επεισόδιο.

-Βελτίωση της μυϊκής δύναμης. Όφελος : η μεγαλύτερη ευκαμψία πολλών αρθρώσεων.

-Προάσπιση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού, η οποία μειώνεται με την ηλικία. Όφελος :η μείωση της ευαισθησίας σε ορισμένες ιώσεις όπως το κοινό κρυολόγημα, αλλά και σε ορισμένους τύπους καρκίνου.

-Βελτίωση του αισθήματος ευεξίας

Πολλές μορφές άσκησης είναι αερόβιες και εξ' ορισμού γίνονται σε μέτρια επίπεδα έντασης για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Η ένταση μπορεί να ποικίλλει από 50-80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Τυπικά είδη αερόβιας άσκησης είναι το βιάδισμα, το τρέξιμο και το κολύμπι.

ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Αναερόβιες είναι οι σωματικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται με υψηλή μυϊκή δραστηριοποίηση και για περιορισμένη διάρκεια. Λέγονται αν-αερόβιες γιατί πραγματοποιούνται χωρίς την παρουσία οξυγόνου που συνήθως απαιτείται για κάθε είδους σωματική δραστηριότητα που έχει μεγαλύτερη διάρκεια και επανάληψη, όπως είναι το περπάτημα, η κολύμβηση, η ποδηλασία και το τρέξιμο που καλούνται αερόβιες δραστηριότητες.

Κατά την διάρκεια των αναερόβιων δραστηριοτήτων οι μυς χρησιμοποιούν ως καύσιμη ύλη το γλυκογόνο. Το γλυκογόνο αυτό προέρχεται από το ήπαρ και συντίθεται από τα αμινοξέα και τους υδατάνθρακες που λαμβάνουμε με την διατροφή μας και τροφοδοτεί τους μυς μέσα από την κυκλοφορία του αίματος. Ένα παράδειγμα γρήγορης και υγιεινής ανασύνθεσης γλυκογόνου συμβαίνει κάθε φορά που τρώμε σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. φρούτα).

Οφέλη αναερόβιας άσκησης

- Αύξηση της μυϊκής δύναμης
- Βελτίωση στην αντοχή των οστών, τενόντων, μυών και συνδέσμων
- Μειωμένες πιθανότητες για τραυματισμούς που οφείλονται στην αδυναμία των μυών
- Βελτιωμένη καρδιακή λειτουργία
- Απώλεια βάρους και λίπους
- Επίτευξη γράμμωσης σώματος
- Καλύτερη φυσική κατάσταση
- Έλεγχος του στρες
- Βελτίωση ισορροπίας και συντονισμού των οργάνων

ΑΕΡΟΒΙΑ VS ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ

Η αναερόβια και η αερόβια άσκηση είναι χρήσιμες μορφές γυμναστικής, η καθεμία για διαφορετικό σκοπό και πλαίσιο. Η κοινή πεποίθηση πως η αερόβια είναι πιο χρήσιμη για την απώλεια λίπους είναι ανακριβής, αν όχι εσφαλμένη. Χωρίς αμφιβολία, η έντονη αναερόβια γυμναστική μπορεί να είναι ένα πολύ χρήσιμο εργαλείο για την βελτίωση της υγείας και της σωματικής σύστασης. Ανάλογα τους στόχους μπορούν να συνδυαστούν για τα μέγιστα αποτελέσματα. Οτιδήποτε και να προτιμήσει κανείς, η μακροχρόνια συνέπεια είναι πολύ σημαντική.



ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ



ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

ΙΣΟΤΟΝΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Με τον όρο ισοτονική άσκηση εννοούμε την ενεργό μυϊκή σύσπαση κατά την οποία η δύναμη που ασκείται από το μυ παραμένει συνεχής και μεταβάλλεται το μήκος του μυός.

Κατά την ισοτονική άσκηση, η ένταση πρέπει να παραμείνει σταθερή κατά τη διάρκεια της άσκησης, και να μην έχει διακυμάνσεις. Μια από τις πιο κλασικές μορφές της ισοτονικής άσκησης είναι η άρση βαρών. Αυτό το είδος της άσκησης είναι εύκολο στην εκτέλεση και μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αναπτύξει αντοχή, τόσο στους μύες, όσο και στις αρθρώσεις.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Βοηθά να χτίσουμε τη μυϊκή μας δύναμη. Και αυτό επειδή ασκούμε προσπάθεια και δύναμη ενάντια σε κάτι που προκαλεί τους μύες μας να συσπώνται.

- Αποκτούμε μεγαλύτερη μυϊκή ένταση σε σύγκριση με τις ασκήσεις που απαιτούν την άρση βαρών.

- Τέλος, δεδομένου ότι οι ισομετρικές ασκήσεις δεν απαιτούν τη χρήση εξοπλισμού γυμναστικής, μπορούμε να κάνουμε την άσκηση οπουδήποτε και οπουδήποτε μας βολεύει. Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι απλά ένα ακίνητο αντικείμενο για την άσκηση.



ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

Με τον όρο ισομετρική άσκηση εννοούμε η άσκηση κατά την οποία ενεργοποιείται ένας μυς αλλά δεν κινείται η άρθρωση.

Αυτό πραγματοποιείται όταν **σταθεροποιήσουμε** ένα βάρος σε μια συγκεκριμένη γωνία, και το **διατηρήσουμε** εκεί για συγκεκριμένη χρονική διάρκεια.

ΟΦΕΛΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Βελτίωση μυϊκής μάζας, αντοχής και δύναμης.
- Βελτίωση της σταθεροποίησης της άρθρωσης κάνοντας ισχυρότερους τους μύες και προάγοντας την αντοχή
- Εύκολη αποκατάσταση τραυματισμών



ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΗΜΕΡΑ;

Σχολείο, σπίτι, φροντιστήριο, σπίτι, ύπνος. Η καθημερινότητα ενός νέου στις μέρες μας είναι πραγματικός εφιάλτης, τον οποίο επιβάλλει το σύγχρονο μοντέλο ζωής. Το παιδί από πολύ νωρίς μπαίνει στο στείρο σύστημα εκπαίδευσης του άκρατου τεχνοκρατισμού και της εμπορευματοποίησης κάθε μορφής γνώσης, περνώντας σε δεύτερη μοίρα η παιδεία και η αγωγή κάθε τύπου. Από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ο νέος υιοθετεί το πρότυπο της καθιστικής ζωής πράγμα που δεν συνάδει με τη φύση κάθε νέου ανθρώπου με φρέσκο πνεύμα έτοιμο να δεχτεί παντός είδους επιρροές και επιδράσεις από το περιβάλλον του. Σαν επακόλουθο έρχεται η υποβάθμιση της φυσικής κατάστασης και της υγείας του, καθώς η παχυσαρκία και τα προβλήματα της εξωτερικής εμφάνισης γίνονται όλο και πιο έντονα στην προεφηβεία και την εφηβεία.

Τα άτομα, συχνά, λένε ότι δεν βρίσκουν χρόνο, για να γυμναστούν. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους.

- Ο ένας είναι ότι ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος υπάρχει αλλά δύσκολα κανείς τον εντοπίζει, και κυρίως δεν ορίζει τις προτεραιότητές του.
- Ο άλλος είναι ότι πολλά άτομα δύσκολα μπορούν να αντιληφθούν με ευκολία πόσες πολλές δραστηριότητες υπάρχουν.

Με βάση τα σπάνια σήμερα, τα άτομα πρέπει να βρουν από 3 έως 5 ώρες την εβδομάδα για να γυμνάζονται. Και αν οι 5 ώρες είναι πολλές, οι 3 σίγουρα δεν είναι. Το θέμα είναι να αποφασίσουν και να ιεραρχήσουν τις προτεραιότητές τους.



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η καλή φυσική κατάσταση, η οποία είναι συνυφασμένη με την σωστή λειτουργία του οργανισμού και είναι από τους βασικότερους παράγοντες της αθλητικής απόδοσης, συνθέτεται από το άθροισμα των βασικών κινητικών ικανοτήτων της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευλυγισίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων. Ο όρος φυσική κατάσταση ερμηνεύεται διαφορετικά ανάλογα με τον τρόπο προσέγγισης, ενώ στην πιο στενή του έννοια, με την οποία συναντάται στην αθλητική πρακτική και προπόνηση, οι ιδιότητες της φυσικής κατάστασης περιορίζονται στους σωματικούς παράγοντες. Οι παράγοντες φυσικής κατάστασης διακρίνονται σε πρωτογενείς και δευτερογενείς. Με τους πρωτογενείς να περιλαμβάνουν αυτούς που έχουν άμεση σχέση με την υγεία του ατόμου και συνθέτονται από την αερόβια ικανότητα, το σωματικό λίπος, την μυϊκή αντοχή και την ευκαμψία και τους δευτερογενείς να αποτελούνται από την μυϊκή ισχύ, την ταχύτητα, την μυϊκή δύναμη, την ισορροπία και την κινητική δεξιότητα. Το σύμπλεγμα της φυσικής κατάστασης στην επιστήμη της προπονητικής, περιγράφεται μέσω τεσσάρων ικανοτήτων, οι οποίες είναι: η αντοχή, η δύναμη, η ταχύτητα και η ευκινησία, όπως αναφερθηκαν και προηγουμένως. Ακόμα στην φυσική κατάσταση εκτός από τις προαναφερόμενες βασικές κινητικές ικανότητες, περιλαμβάνονται και οι συναρμοστικές ή συντονιστικές ικανότητες. Αυτό το άθροισμα των βασικών κινητικών ικανοτήτων θα εξετασθεί αναλυτικά στη συνέχεια.

Αντοχή. Η αντοχή, η οποία ορίζεται ως η ικανότητα του οργανισμού να διατηρεί μια υψηλή αντίσταση ενάντια στην κόπωση σε αθλητικές επιβαρύνσεις μεγάλης διάρκειας, από την σκοπιά της φυσιολογίας αποδεικνύεται μέσω των τιμών ανάπτυξης οργανικών παραμέτρων δηλαδή της αερόβιας και της αναερόβιας ικανότητας.

Μυϊκή δύναμη. Η μυϊκή δύναμη εξετάζεται ως η ικανότητα του ανθρώπου να υπερνικά ή να αντενεργεί στην εξωτερική αντίσταση, μέσα από την εκδήλωση της μυϊκής προσπάθειας. Η δύναμη σχετίζεται με το μέγεθος του σώματος, την σεξουαλική ωριμότητα και την μυϊκή μάζα, η οποία μυϊκή μάζα στο ώριμο άτομο αποτελεί το 40% του σωματικού βάρους ενώ στην προεφηβική ηλικία το 27%. Η δύναμη αυξάνεται καθώς αυξάνεται η μυϊκή μάζα και οι ορμονικές αλλαγές που παρουσιάζονται κατά την εφηβεία, συνοδεύονται με σημαντική αύξηση της δύναμης και της μυϊκής μάζας. Ο μεγαλύτερος ρυθμός αύξησης της μυϊκής μάζας παρατηρείται αμέσως μετά την αλματική αύξηση (γύρω στα 14 χρόνια) και συνεχίζεται κατά την εφηβική ηλικία.

Ταχύτητα. Με βάση γνωστικές διαδικασίες στον αθλητισμό, η ταχύτητα είναι η ικανότητα μέγιστης δύναμης θέλησης και λειτουργικότητας του νευρομυϊκού συστήματος, να επιτυγχάνονται οι υψηλότερες δυνατές ταχύτητες αντίδρασης και κίνησης κάτω από συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Η εξέταση των παραγόντων που επηρεάζουν την φυσική ικανότητα της ταχύτητας συγκλίνει κυρίως σε τρεις τομείς. Αυτοί αποτελούνται από τους μύες για το κινητικό έργο, το κεντρικό και περιφερειακό νευρικό σύστημα (εγκέφαλος, νευρική αγωγιμότητα, κινητικοί νευρώνες) για την καθοδήγηση (συναρμογή) των μυών και από την ψυχική παρορμητική δύναμη και

δύναμη θέλησης που με την μορφή της νευρικής δραστηριοποίησης θέτουν σε λειτουργία τις διαδικασίες συναρμογής. Η μέγιστη ταχύτητα φαίνεται να είναι γενετικά προκαθορισμένη και δεν αποκλείεται η τελική ανάπτυξη των βιολογικών βάσεων της ταχύτητας να συμβαίνει πολύ νωρίς και κατά συνέπεια ότι δεν αναπτύχθηκε έγκαιρα δεν μπορεί πια να επιτευχθεί αργότερα. Οι διαπιστώσεις αυτές αναδεικνύουν την σημασία που έχει μια όσο το δυνατόν πιο έγκαιρη ανάπτυξη του παράγοντα της ταχύτητας.

Ευκαμψία. Αποτελεί την ικανότητα εκμετάλλευσης των δυνατοτήτων κίνησης των αρθρώσεων, προς όλες τις κατευθύνσεις, με τον ιδανικότερο τρόπο και είναι αποτέλεσμα της μυϊκής δύναμης, του μυϊκού συντονισμού και της κινητικότητας μαζί. Η ευκινησία συνιστά την μοναδική από τις φυσικές ικανότητες, η οποία ήδη κατά τη μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία φτάνει στις μέγιστες τιμές της και έπειτα μειώνεται πάλι σταδιακά. Κατά την πρώιμη σχολική ηλικία (7-9 ετών) παρατηρείται ύφεση στην ανάπτυξη της ευκαμψίας, με αύξηση της ικανότητας κάμψης της σπονδυλικής στήλης στην άρθρωση των ισχίων και των ώμων καθώς η σπονδυλική στήλη κατά τους Meinel και Shnabel (1976) παρουσιάζει την μεγαλύτερη ευκινησία στην ηλικία των 8-9 ετών. Σε σχέση βέβαια με την προσχολική ηλικία, σημειώνεται ήδη μια μείωση σε ορισμένες κατευθύνσεις, όπως στην ικανότητα διάστασης των ποδιών στην άρθρωση του ισχίου και στην ραχιαία ευκινησία στην άρθρωση του ώμου.

Αερόβια ικανότητα. Η κατανάλωση οξυγόνου, που στην ουσία αντιπροσωπεύει τη δυνατότητα παραγωγής έργου αυξάνει σύμφωνα με την ηλικία και την ανάπτυξη του καρδιοαναπνευστικού συστήματος. Ο όγκος του αίματος, η αρτηριακή πίεση, καθώς επίσης και το μέγεθος της καρδιάς, αυξάνονται με την ηλικία, ενώ το αναπνευστικό σύστημα ακολουθεί μια παράλληλη ανάπτυξη και παρατηρείται μια διαρκή μείωση του ρυθμού αναπνοής ενώ αυξάνεται ο πνευμονικός αερισμός. Ο αναπνευστικός μηχανισμός παρουσιάζει περιορισμένη απόδοση γιατί οι θωρακικοί μύες είναι ανεπαρκώς ανεπτυγμένοι, γεγονός που περιορίζει την ικανότητα των νεαρών αθλητών να εκτελούν έργο υψηλής έντασης με μεγάλη διάρκεια.

Αναερόβια ικανότητα. Τα παιδιά έχουν οριακή ικανότητα απόδοσης σε αναερόβιες δραστηριότητες. Δεν μπορούν να προσεγγίσουν τιμές συγκεντρώσεων γαλακτικού που παρατηρούνται σε ενήλικους, είτε στους μύες, είτε στο αίμα κατά την διάρκεια μέγιστου ή υπερμέγιστου έργου, κάτι το οποίο υποδηλώνει την χαμηλότερη γλυκολυτική ικανότητα. Τα χαμηλότερα επίπεδα γαλακτικού, οφείλονται πιθανόν στην χαμηλή συγκέντρωση της φωσφοφρουκτοκινάσης, η οποία αποτελεί το ένζυμο-κλειδί της αναερόβιας γλυκόλυσης. Επίσης σύμφωνα με τον Haralambie (1980) η γαλακτική αφυδρογονάση (το ένζυμο δηλ. που καταλύει την αντίδραση μετατροπής του πυροσταφυλικού οξέος σε γαλακτικό οξύ) στα παιδιά παρουσιάζει μικρότερες τιμές απ' ότι στους ενήλικες.

Συμπερασματικά, το άτομο κατά την διάρκεια της παιδικής και εφηβικής ηλικίας αναπτύσσεται από φυσιολογικής άποψης με γρηγορότερους ρυθμούς, με την κινητική ανάπτυξη να μην εξελίσσεται ευθύγραμμα αλλά με την μορφή αλμάτων. Οι λειτουργίες όλων σχεδόν των φυσιολογικών συστημάτων παρουσιάζουν μια δυναμική και μια βελτίωση μέχρι την ολοκλήρωση της ωρίμανσης, με τις φυσικές ικανότητες των νεαρών μαθητών ή αθλητών να υφίστανται σημαντικές

διαφοροποιήσεις κάτω από την επίδραση των ενδογενών αλλά και εξωγενών παραγόντων. Το μάθημα της Φ.Αγωγής αποτελώντας βασικό εξωγενή παράγοντα, όπως βέβαια και η φυσική δραστηριότητα και η συστηματική άσκηση που ταξινομούνται στον τομέα του περιβαλλοντολογικού παράγοντα, μπορούν να οδηγήσουν στην ενεργοποίηση ενός συνόλου φυσιολογικών λειτουργιών, συντελώντας στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης με θετικές επιπτώσεις στην υγεία και ευνοϊκές προσαρμογές στο καρδιοαναπνευστικό, κυκλοφοριακό, μυοσκελετικό και νευρομυϊκό σύστημα. Έτσι η γνώση των φυσιολογικών και λειτουργικών μεταβολών που παρουσιάζονται κατά την αναπτυξιακή ηλικία στις φυσικές ικανότητες των νεαρών μαθητών ή αθλητών, είναι πολύ σημαντική και απαραίτητη για τον σχεδιασμό ασφαλών προγραμμάτων άσκησης, εντός αλλά και εκτός του σχολικού χώρου. Εξίσου σημαντική βέβαια είναι και η γνώση του εύρους επίδρασης της άσκησης και του τύπου παροχής μεθοδευμένων και συστηματικών ερεθισμάτων πάνω στους παράγοντες της αντοχής, της δύναμης, της ταχύτητας, της ευκαμψίας και των συναρμοστικών ικανοτήτων, καθώς η άσκηση όταν δεν ξεπερνά τα καθιερωμένα όρια κατά τις διάφορες φάσεις της αναπτυξιακής ηλικίας, συμβάλει θετικά στην ισοροπημένη ανάπτυξη των παιδιών και στην βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Ο Π.Ο.Υ

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.), γνωστός με το διεθνές [αρκτικόλεξο](#) WHO (World Health Organization)

ή OMS(Organisation Mondiale de la Santé) είναι ένας αυτόνομος διεθνής διακρατικός οργανισμός που συνδέεται με τον [ΟΗΕ](#), του οποίου και αποτελεί εξειδικευμένη οργάνωση. Ιδρύθηκε επίσημα το [1948](#) και εδρεύει στη [Γενεύη](#).

Ο ισχύων ορισμός της Υγείας περιλαμβάνεται στον πρόλογο του καταστατικού του ΠΟΥ. Υιοθετήθηκε από τη Διεθνή Διάσκεψη για την Υγεία. Υπεγράφη από αντιπροσώπους 61 κρατών στις 22 Ιουλίου 1946 τέθηκε σε ισχύ στις 7 Απριλίου 1948 και παραμένει αναλλοίωτος: *Υγεία είναι μια κατάσταση πλήρους σωματικής, νοητικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλώς η απουσία νόσου ή αναπηρίας.*

ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ Π.Ο.Υ

Κύρια όργανα του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας είναι :

1. η "Παγκόσμια Συνέλευση Υγείας", στην οποία συμμετέχουν αντιπρόσωποι όλων των Κρατών-μελών του [ΟΗΕ](#),
2. το "Εκτελεστικό Συμβούλιο" που συγκροτείται από 31 κράτη-μέλη, και
3. η "Γενική Γραμματεία" της οποίας προΐσταται ο Γενικός Διευθυντής

ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ Π.Ο.Υ

Σκοπός αυτού του Διεθνούς Οργανισμού είναι η απόκτηση του ανώτερου δυνατού επιπέδου Υγείας σε όλους τους λαούς της Γης. Υπέρ αυτού του σκοπού προσφέρει

υπηρεσίες σε παγκόσμια κλίμακα σε κάθε κράτος, ενθαρρύνει ιατρικές έρευνες, χορηγώντας υποτροφίες, οργανώνει εργαστήρια και πλήθος εκθέσεων και σεμιναρίων για την διασφάλιση της υγείας.



ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ένας δείκτης αξιολόγησης του βάρους με βάση το ύψος και τα κιλά. Εφαρμόζεται για την αξιολόγηση του σωματικού βάρους τόσο των παιδιών και των εφήβων όσο και των ενήλικων ανδρών και γυναικών. Η ερμηνεία του Δείκτη Μάζας Σώματος διαφέρει ανάμεσα σε παιδιά/εφήβους και ενήλικες.

Ο τύπος που χρησιμοποιούμε για να υπολογίσουμε το ΔΜΣ στους ενήλικες είναι ο εξής:

$$\text{Βάρος (κιλά)} \div [\text{ύψος (μέτρα)}]^2$$

Για παράδειγμα, εάν το βάρος είναι 68 κιλά και το ύψος 1,65 μέτρα ο υπολογισμός θα γίνει ως εξής:

$$68 \div (1,65 \times 1,65) = 24,98$$

Παγκοσμίως έχει γίνει αποδεκτή η εξής κατηγοριοποίηση:

- **Κάτω από 18,5** = Λιποβαρής
- **18,5-24,9** = Φυσιολογικό βάρος
- **25-29,9** = Υπέρβαρος
- **Άνω του 30** = Παχύσαρκος

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ;

Η άσκηση μας βοηθά στη μείωση του σωματικού λίπους που με τη σειρά του συντελεί στην ομαλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, δηλαδή στη σωστή κυκλοφορία του αίματος.

Επίσης η άσκηση αυξάνει την αντοχή και την δύναμη του σώματός μας, καθώς δυναμώνει και εξασκεί τους μύες, με αποτέλεσμα την διευκόλυνση των καθημερινών δραστηριοτήτων.

Τέλος συντελεί στην καλή λειτουργία του αναπνευστικού καθώς σύμφωνα με έρευνες οι άνθρωποι που αθλούνται σπάνια είναι θύματα νόσων του καρδιοαναπνευστικού συστήματος

Αθλητισμός και ψυχαγωγία

Ο αθλητισμός μπορεί να συμβάλλει στην ψυχαγωγία των ατόμων μέσω της ευχαρίστησης που λαμβάνει ο άνθρωπος μέσα από τον καλοπροαίρετο ανταγωνισμό και τον ανυστερόβουλο αθλητισμό.

Από μικρά τα παιδιά έρχονται σε επαφή με τον αθλητισμό μέσω του παιχνιδιού. Ένα μικρό παιδί παίζοντας κυνηγητό στους δρόμους, κρυφτό, ποδόσφαιρο περνάει ευχάριστα την ώρα του και ταυτόχρονα γυμνάζεται και αθλείται.

Το σχολείο αργότερα φροντίζει να αθλούνται οι μαθητές, πρώτα απ' όλα με το μάθημα της Γυμναστικής, και ακολούθως με τα σχολικά πρωταθλήματα που διοργανώνονται κατά καιρούς και μπορούν να συμμετάσχουν όλοι οι μαθητές αλλά και να ψυχαγωγηθούν ως θεατές οι μη συμμετέχοντες.

Στους πολίτες η ύπαρξη δημόσιων χώρων εκγύμνασης , δίνει στον καθένα την ευκαιρία να γυμναστεί, να ανταγωνιστεί, να περάσει ευχάριστα τον ελεύθερο χρόνο του.

Ομάδα Β΄ Άσκηση και κατάλληλη διατροφή – υγιεινές συνθήκες και ποιότητα ζωής

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΝΘΥΓΙΕΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Η άσκηση βοηθά σε όλους τους τομείς της ζωής όπως για παράδειγμα η καταλυτική της επίδραση στις ανθυγιεινές συνήθειες. Το κάπνισμα θεωρείται υπεύθυνο για τις περισσότερες αιτίες θανάτου, ενώ η αποχή από αυτό έχει ευεργετική επίδραση στην υγεία. Όσο περισσότερο γυμνάζονται οι νέοι τόσο λιγότερο καπνίζουν. Το μεγαλύτερο ποσοστό αθλητών δεν καπνίζουν. Φαίνεται ότι η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος, ή ενισχύει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα.

Η παιδική παχυσαρκία αποτελεί μέγιστο πρόβλημα με σοβαρές πιθανές μελλοντικές επιπλοκές. Τα σπορ μπορούν να θωρακίσουν τους μαθητές στην υιοθέτηση υγιεινών διατροφικών συνηθειών.

Επιπρόσθετα, ο ανθυγιεινός τρόπος ζωής αποτελεί εμπόδιο για τους αθλητές όσον αφορά την απόδοσή τους. Όταν ένας αθλητής δε ζει υγιεινά, μένει πίσω σε σχέση με τους συναθλητές του και απομακρύνεται από τους στόχους και τις φιλοδοξίες του. Έτσι, λίγοι είναι οι αθλητές που έχουν τέτοιες συνήθειες.

Συμπερασματικά, η άσκηση και ο αθλητισμός φαίνεται να συμβάλλουν θετικά στην αποτροπή ανθυγιεινών συμπεριφορών.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Επίδραση της άσκησης στην ψυχική υγεία

Στη σύγχρονη εποχή με τους έντονους ρυθμούς της ζωής, όλοι έχουμε την ανάγκη να ξεφύγουμε από την ψυχολογική πίεση που συχνά μας ταλαιπωρεί. Το περπάτημα, η βόλτα στο πάρκο, η γυμναστική, το ποδήλατο, και γενικότερα η συμμετοχή σε διάφορες αθλητικές δραστηριότητες, μπορούν να ενισχύσουν τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

«Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ψυχική υγεία και για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου».

Πιο συγκεκριμένα με τη συστηματική άσκηση το άτομο:

- Να αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα και πιο ήρεμα ό,τι του δημιουργεί θυμό, σύγχυση, άγχος, φόβο και στρες,
- Να έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει κατάθλιψη, αλλά και την αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά αν του παρουσιασθεί,
- Να έχει θετική διάθεση, ευχάριστα συναισθήματα και ψυχική ευεξία,
- Να εργάζεται πιο αποδοτικά (σωματικά και πνευματικά), κουράζεται λιγότερο, και κοιμάται καλύτερα,
- Να εκτιμά και έχει πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του και
- Να αποκτά υγιεινές συνήθειες αποφεύγοντας καταχρήσεις και εξαρτήσεις.

Πιθανοί ψυχο-κοινωνικοί μηχανισμοί για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας

Απόσπαση προσοχής

Η άσκηση – φυσική δραστηριότητα απομακρύνει το άτομο από το χώρο εργασίας ή άλλα στρεσογόνα περιβάλλοντα. Ένα άτομο δηλαδή αποφεύγει πιθανούς παράγοντες άγχους και συμμετέχει σε μια ευχάριστη δραστηριότητα.

Επίτευξη

Η συμμετοχή σε ένα πρόγραμμα οξείας ή μακροχρόνιας άσκησης βελτιώνει τη διάθεση και την ψυχική υγεία μέσω της αύξησης της αυτοπεποίθησης και της αυτό-αποτελεσματικότητας.

Η άσκηση – φυσική δραστηριότητα απομακρύνει το άτομο από το χώρο εργασίας ή άλλα στρεσογόνα περιβάλλοντα. Ένα άτομο δηλαδή αποφεύγει πιθανούς παράγοντες άγχους και συμμετέχει σε μια ευχάριστη δραστηριότητα.

(Raglin & Wilson, 2012)

Οδηγίες πριν την έναρξη των προγραμμάτων άσκησης

Η ιατρική εξέταση, πριν τη συμμετοχή σε κάποιο πρόγραμμα άσκησης, είναι απαραίτητη για την ασφαλή συμμετοχή των ασκούμενων στα προγράμματα άσκησης.

Η ιατρική εξέταση θα πρέπει επαναλαμβάνεται σε τακτά χρονικά διαστήματα.

Τα προγράμματα άσκησης πρέπει να σχεδιάζονται, να εφαρμόζονται και να καθοδηγούνται από εξειδικευμένο προσωπικό.

Ενημερώστε τους ασκούμενους, ότι σε περίπτωση που επιλέξουν να ασκηθούν μόνοι τους, πρέπει να συμμετάσχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, χαμηλής έως μέτριας έντασης, κατάλληλες για την ηλικία και την επίκαιρη φυσική τους κατάσταση.

Μην περιμένετε να δείτε θεαματικά αποτελέσματα από την πρώτη ημέρα. Θέστε εφικτούς στόχους. Ξεκινήστε με κάτι εύκολο και απλό και σταδιακά αυξήστε την επιβάρυνση.

Σημεία προσοχής

Η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως θεραπευτική μέθοδος για την αντιμετώπιση, και των πιο σοβαρών περιπτώσεων άγχους και κατάθλιψης.

Ωστόσο, σε άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα άγχους & κατάθλιψης, συστήνεται ο συνδυασμός της άσκησης με άλλες μορφές θεραπείας (π.χ. ομάδες συζήτησης, ομάδες αυτοβοήθειας ή άλλες ψυχολογικές θεραπείες), πάντα υπό την επίβλεψη ιατρού.

Αντενδείξεις για τη συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης

Δεν είναι εφικτό για όλες τις ομάδες των ασθενών να συμμετάσχουν σε όλα τα προγράμματα άσκησης. Η συμμετοχή των ασθενών στα προγράμματα άσκησης εξαρτάται από το είδος, τη βαρύτητα της πάθησης ή του επεισοδίου στο οποίο ο ασθενής βρίσκεται.

ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

Ο οργανισμός μας προκειμένου να διατηρηθεί στη ζωή και να επιτελέσει όλες του τις λειτουργίες έχει ανάγκη από ενέργεια, την οποία προσλαμβάνει από την τροφή του.

Το σωματικό μας βάρος εξαρτάται από την ισορροπία της θερμιδικής πρόσληψης και της ενεργειακής δαπάνης. Αναλυτικότερα, όταν οι θερμίδες που προσλαμβάνουμε από την τροφή ισούνται με τις θερμίδες που χρησιμοποιεί ο οργανισμός προκειμένου να επιτελέσει τις λειτουργίες που αναφέρθηκαν, λέμε ότι επιτυγχάνεται ισοζύγιο ενέργειας. Τα περισσότερα άτομα, μέσω ομοιοστατικών μηχανισμών, μπορούν να επιτυγχάνουν την ισορροπία αυτή και έτσι, να διατηρούν το βάρος τους σταθερό.

Το ενεργειακό ισοζύγιο αποτελεί την έννοια της ισορροπίας των θερμίδων που προσλαμβάνει κανείς από αυτά που τρώει (φαγητό και ροφήματα) και των θερμίδων που καίει λόγω του βασικού μεταβολισμού και της σωματικής δραστηριότητάς του- φανταστείτε το σαν έναν ζυγό σε ισορροπία. Με τον όρο θερμίδες εννοούμε τις μονάδες μέτρησης της ενέργειας, άρα μπορεί κανείς να ακούσει και τον όρο Θερμιδικό Ισοζύγιο αντί για Ενεργειακό Ισοζύγιο. Η ισορροπία αυτή είναι που κρατά σταθερό το βάρος μας. Οποιαδήποτε κλίση αυτού του «ζυγού» είτε προς τη μια είτε προς την άλλη πλευρά συντελεί στην μεταβολή του βάρους μας προς τα πάνω ή προς τα κάτω αντίστοιχα.

Όταν η ενέργεια της διατροφής μας υπερέχει από εκείνη που δαπανά ο οργανισμός, το ενεργειακό ισοζύγιο είναι θετικό. Η περίσσεια ενέργειας, η οποία δεν χρησιμοποιείται άμεσα από τον οργανισμό αποθηκεύεται στο σώμα ως λιπώδης ιστός για μελλοντική χρήση. Θετικό ισοζύγιο ενέργειας για μεγάλα χρονικά διαστήματα είναι η αιτία για την αύξηση του σωματικού μας βάρους.

Προκειμένου να επιτύχουμε απώλεια βάρους είναι απαραίτητο, πρώτα, να επιτύχουμε αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας, δηλαδή η ενεργειακή δαπάνη να είναι υψηλότερη από τη θερμιδική πρόσληψη.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η άσκηση αποτελεί την καταλληλότερη και μη φαρμακευτική παρέμβαση για την πρόληψη και αντιμετώπιση της παχυσαρκίας.

Στις μέρες μας η κακή διατροφή, σε συνδυασμό με την έλλειψη άσκησης και τους γρήγορους ρυθμούς ζωής, έχει οδηγήσει σε αύξηση του αριθμού των υπέρβαρων ατόμων αλλά και σε διόγκωση του προβλήματος της παχυσαρκίας, που τις τελευταίες δεκαετίες έχει λάβει διαστάσεις επιδημίας. Η παχυσαρκία αναγνωρίζεται πλέον ως σοβαρή νόσος και από τις σημαντικότερες αιτίες της πρόωρης νοσηρότητας και θνησιμότητας του παγκόσμιου πληθυσμού.

Η συντριπτική πλειοψηφία των παχύσαρκων ανθρώπων, παρατηρείται ότι εμφανίζει έντονη απροθυμία συμμετοχής στην άσκηση ή εγκατάλειψης του επικαλούμενο δικαιολογίες, όπως :

- Αυξημένες υποχρεώσεις και μειωμένος προσωπικός χρόνος
- Αδιαφορία και ανία
- Αυξημένες επαγγελματικές υποχρεώσεις
- Ηλικία
- Ντροπή εμφάνισης σε κοινούς χώρους άθλησης
- Αρνητική εντύπωση για τα αποτελέσματα της άσκησης

Δυστυχώς όμως, όλες οι προαναφερθέντες αιτίες, τις περισσότερες φορές αποτελούν «κίνητρο» των παχύσαρκων ατόμων ώστε να απέχουν από την σωματική

δραστηριότητα και να εμένουν στον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Αυτό συμβαίνει διότι το πρόβλημα με την αθλητική δραστηριότητα είναι πως δεν επιφέρει άμεσα τα αποτελέσματα που επιθυμεί ο ασκούμενος και επίσης το γεγονός ότι είναι απαραίτητο να έχει διάρκεια και επιμονή. Αυτό διότι οι πρώτες εβδομάδες της άσκησης μπορεί να είναι δύσκολες, όμως στην συνέχεια τα αποτελέσματα θα είναι ορατά ώστε να δημιουργούν στον αθλούμενο το αίσθημα της ικανοποίησης και της ευεξίας

Η άσκηση μπορεί να παίξει καθοριστικό ρόλο στη μείωση της **παχυσαρκίας**. Η **θετική επίδραση της άσκησης στη μείωση του λίπους είναι γνωστή** και για το λόγο αυτό δίνεται πάντα η σύσταση για περισσότερη άσκηση σε άτομα με αυτό το μεταβολικό πρόβλημα.

Σύμφωνα με πρόσφατη μελέτη, για να το πετύχουμε αυτό μπορούμε να επιλέξουμε είτε ένα πρόγραμμα με χαμηλής έντασης δραστηριότητα (περίπου μισή ώρα αργό περπάτημα) είτε ένα πρόγραμμα επίσης χαμηλής έντασης, αλλά για ένα μεγαλύτερο χρονικό διάστημα (κατά μέσο όρο μία ώρα ανά συνεδρία) ή να ακολουθήσουμε πρόγραμμα άσκησης υψηλότερης έντασης π.χ. περπάτημα με ταχύτερο ρυθμό στα πόδια.

Σταθερά ποσά άσκησης, ανεξάρτητα από την ένταση της άσκησης, **οδηγούν σε παρόμοιες μειώσεις στην παχυσαρκία**, ενώ την ίδια στιγμή η μείωση στο επίπεδο της γλυκόζης 2-ώρες μετά περιορίζεται στην υψηλής έντασης άσκηση.

ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΡΙΝ ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Το μέγεθος, η ώρα και το περιεχόμενο των γευμάτων και των κολατσιών πριν και μετά τη γυμναστική σας μπορούν να διαδραματίσουν έναν σημαντικό ρόλο στα ενεργειακά επίπεδά σας κατά τη διάρκεια των ασκήσεων, στο πόσο καλά το σώμα σας επουλώνεται και αναρρώνει μετά από τις ασκήσεις σας, και εάν οι θερμίδες που τρώτε θα χρησιμοποιηθούν ως καύσιμα ή θα αποθηκευτούν ως λίπος. Βρείτε παρακάτω τι χρειάζεται να τρώτε και να πίνετε για να πετύχετε το στόχο σας.

Οι ανάγκες σας σε υγρά πριν τη γυμναστική

Μια **καλή ενυδάτωση** θα καταστήσει την άσκησή σας ευκολότερη και πιο αποτελεσματική. Προσπαθείτε να πιείτε τουλάχιστον μισό λίτρο νερό 1 με 2 ώρες πριν την προπόνησή σας.

Το γεύμα ή το κολατσιό σας πριν τη γυμναστική

Το μεγαλύτερο μέρος των καυσίμων που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της άσκησης **δεν προέρχεται από τα τρόφιμα που έχετε φάει πρόσφατα!** Προέρχεται πραγματικά από τους [υδατάνθρακες](#) (αποκαλούμενους «γλυκογόνο») και το λίπος που είναι αποθηκευμένα στους μυς, στο συκώτι, και στους λιπώδεις ιστούς.

Αυτό σημαίνει ότι εάν η γενική διατροφή σας είναι επαρκής ώστε να κρατήσει τις δεξαμενές καυσίμων σας γεμάτες, **δεν θα έπρεπε να φάτε τίποτα προτού τη γυμναστική**. Έτσι εάν το να φάτε πριν την άσκηση ταραάζει το στομάχι σας ή εάν προτιμάτε να ασκήσετε πολύ νωρίς το πρωί ή σε μια ώρα της ημέρας όπου ένα γεύμα δεν είναι βολικό, το να μην τρώτε πριν είναι υπέρ.

Εάν αθλείστε μέτρια και έχετε την τάση να αποδίδετε καλύτερα με ένα πρόχειρο γεύμα πριν το γυμναστήριο, υπάρχουν δύο τρόποι να αντιμετωπίσετε τις ανάγκες σας:

1. Φάτε ένα μικρό (100 – σε 200 θερμίδα) γεύμα περίπου 30 λεπτά πριν την άσκηση.

Αυτό το κολατσιό πρέπει να περιέχει υδατάνθρακες γρήγορης αφομοίωσης (υψηλός γλυκαιμικός δείκτης) και πολύ λίγο λίπος (το οποίο χωνεύεται αργά), έτσι ώστε να αφομοιώνετε το γεύμα γρήγορα και τα καύσιμα να είναι διαθέσιμα κατά τη διάρκεια των ασκήσεων σας.

Παρακάτω θα βρείτε μερικές ιδέες:

- Χυμός φρούτων
- Σμούδι φρούτων
- Υψηλά γλυκαιμικά φρούτα όπως ο ανανάς, τα βερίκοκα, η μπανάνα, το μάνγκο, και το καρπούζι
- Αθλητικά ποτά
- Μπρέτζελ ή κουλούρι (αλλά όχι ολικής άλεσης που αφομοιώνεται αργά)
- [Ενεργειακές μπάρες](#) (ψάξτε για 3-5 γραμμάρια πρωτεΐνης, τουλάχιστον 15 γραμμάρια υδατάνθρακες, και πολύ λίγο λίπος)

2. Φάτε ένα θρεπτικό ισορροπημένο γεύμα 1-2 ώρες πριν από την άσκησή σας.

Αυτό είναι η καλύτερη επιλογή για πολλούς ανθρώπους. Όσο μεγαλύτερο το γεύμα, και όσο περισσότερο λίπος και πρωτεΐνες αυτό περιέχει, τόσο **πρέπει να περιμένετε πριν να ασκείστε**. Ίδανικά, προσπαθήστε να φάτε αρκετές θερμίδες που είναι ίσες με τις μισές από τις θερμίδες που αναμένετε να κάψετε κατά τη διάρκεια της επερχόμενης άσκησής σας. Έτσι εάν καίτε περίπου 600 θερμίδες κατά τη διάρκεια της γυμναστικής σας, στοχεύετε για τουλάχιστον 300 θερμίδες για αυτό το γεύμα – ή λίγο περισσότερο εάν η άσκησή σας είναι «υψηλής έντασης» (πάνω από 75% του μέγιστου των σφυγμών της καρδιάς σας). Τουλάχιστον **50-60% αυτών των θερμίδων** πρέπει να προέλθουν από υδατάνθρακες, οι οποίοι πρέπει να κρατήσουν τα επίπεδά γλυκόζης αίματος και ενέργειας αρκετά σταθερά κατά τη διάρκεια της άσκησής σας. Περιλάβετε κάποια πρωτεΐνη για να βοηθήσετε να αποτρέψει την ανάγκη για χρήσης καυσίμων από τους μύες και να τους δώσει ένα προβάδισμα στην αποκατάσταση μετά από την άσκηση. Μερικές καλές επιλογές και συνδυασμοί τροφίμων για αυτό το είδος γεύματος περιλαμβάνουν:

- Φρούτα και γιαούρτι
- Ξηροί καρποί
- Βρώμη

- [Δημητριακά](#) (με περισσότερα από 3 γραμμάρια ίνες) και γάλα
- Μείγμα με ξηρούς καρπούς και ξηρά φρούτα
- Χούμους και ωμά λαχανικά
- Σφιχτά βρασμένα [αυγά](#) (ή ασπράδι αυγών)
- Κότατζ τσιζ και φρούτα
- Μισό σάντουιτς ολικής αλέσεως με φυστικοβούτυρο ή γαλοπούλα/κοτόπουλο
- Κράκερ ολικής με βούτυρο ξηρών καρπών ή τυρί
- Μπισκότα ολικής με σύκα (ή φρούτα)
- Γάλα (ειδικά σοκολατούχο γάλα)
- Χυμός [ντομάτας](#) ή λαχανικών
- Σμουόδι γιαουρτιού (με προστιθέμενη πρωτεϊνική σκόνη, εάν επιθυμείτε)
- Οι περισσότεροι μπάρες πρωτεΐνης ή ενέργειας

Διατροφή μετά τη γυμναστική – Ανεφοδιαστείτε σε καύσιμα και ανακτήσετε δύναμη με ένα γεύμα ή ένα σνακ

Οι ανάγκες σας σε υγρά μετά τη γυμναστική

Οι περισσότεροι μεσαίοι αθλούμενοι **θα χάσουν περίπου ένα λίτρο υγρά (4 φλιτζάνια) ανά ώρα άσκησης**, έτσι προσπαθείτε να πιείτε περίπου μισό λίτρο νερό αμέσως μετά από τις ασκήσεις σας για να βοηθήσουν τη διαδικασία ανάκαμψης. Εάν ιδρώνετε πολύ ή ο καιρός είναι ζεστός ή/και υγρός, σκεφτείτε να ζυγιστείτε πριν και μετά από την άσκηση, και να πίνετε 30 ml νερού για κάθε 30 γραμμάρια του βάρους που έχετε χάσει. Επειδή ο πολύς ιδρώτας προκαλεί επίσης την απώλεια μετάλλων και ηλεκτρολυτών, θεωρήστε ένα αθλητικό ποτό με τους ηλεκτρολύτες εάν πρέπει να αντικαταστήσετε περισσότερα από 2-3 φλιτζάνια υγρά.

Το γεύμα ή το κολατσιό σας μετά τη γυμναστική

Η ιδανική στιγμή για να φάτε μετά τη γυμναστική είναι 30 λεπτά με 2 ώρες, όταν το σώμα σας είναι έτοιμο και περιμένει να γεμίσει τις αποθήκες του για την επόμενη άσκηση.

Πολλοί άνθρωποι έχουν όρεξη για φαγητό μετά την άσκηση. Σε άλλους πάλι φαίνεται αδύνατο να φάνε αμέσως μετά από μια έντονη προπόνηση. Σε όποια κατηγορία και αν ανήκετε μην αφήσετε τον οργανισμό σας νηστικό για πολλές ώρες.

Εφ'όσον παραμένετε μέσα στο συνολικό ημερήσιο όριο, και δεν κυνηγάτε μια [διατροφή για γράμμωση](#), δεν θα έπρεπε να είστε απορροφημένος να ταιριάξετε απόλυτα τις αναλογίες θερμίδων και θρεπτικών. Να είστε μόνο προσεκτικός να μην πέσετε στην πολύ κοινή παγίδα της σκέψης ότι είναι **ΕΝΤΑΞΕΙ να φάτε οτιδήποτε και όλα επειδή μόλις ασκηθήκατε**. Πολλοί άνθρωποι είναι πολύ πεινασμένοι μετά από μια άσκηση, καθιστώντας το εύκολο να τρώνε περισσότερο από τι χρειάζονται πραγματικά, ή να επιλέξουν τρόφιμα ή [σνακ](#) που δεν θα βοηθήσουν πραγματικά το σώμα τους. Η υπερβολική κατανάλωση λανθασμένων τροφών μπορεί να κάνει το αντίθετο από αυτό που θέλετε, προκαλώντας το σώμα να αποθηκεύσει εκείνα τα τρόφιμα ως λίπος αντί να χρησιμοποιήσει την τροφή μετά τη γυμναστική για να ανεφοδιάσει σε καύσιμα και να αποκαταστήσει τους μυς σας.

Λοιπόν ποιο είναι το ιδανικό γεύμα ή σνακ;

Θερμίδες. Το ιδανικό θα ήταν να καταναλώσετε θερμίδες ίσες με το 50% των θερμίδων που καίτε κατά την άσκηση σας. Έτσι εάν κάψατε γύρω στις 600 θερμίδες κατά την διάρκεια της άσκησης σας, προσπαθήστε να καταναλώσετε 300 θερμίδες μετά.

Μην ανησυχείτε ότι θα ανατρέψετε τα πλεονεκτήματα της καύσης των θερμίδων με την άσκηση, γιατί δεν δουλεύει έτσι η απώλεια βάρους. Εφόσον τρώτε μέσα στο προτεινόμενο πεδίο θερμίδων (είτε πρόκειται για απώλεια βάρους είτε για συντήρηση) θα είστε στο σωστό δρόμο για την επίτευξη των στόχων σας.

Υδατάνθρακες. Περίπου το 60% των θερμίδων που τρώτε στην συγκεκριμένη στιγμή θα πρέπει να προέρχεται από υδατάνθρακες. Σε αντίθεση με τη συνήθη πεποίθηση, το σώμα σας χρειάζεται περισσότερους υδατάνθρακες από ότι πρωτεΐνες μετά την άσκηση, ώστε να αντικαταστήσει το καύσιμο των μυών (γλυκογόνο) που χρησιμοποιήσατε και να σας προετοιμάσει για την επόμενη άσκηση. Κατά την μέτρια άσκηση χρειάζεστε περίπου 30-40 γραμμάρια υδατανθράκων μετά από μια ώρα άσκησης, αλλά κατά την έντονη άσκηση χρειάζεστε περίπου 50-60 γραμμάρια για κάθε ώρα άσκησης.

Εάν έχετε κάποια αγαπημένα τρόφιμα υψηλά σε υδατάνθρακες τα οποία υστερούν σε **φυτικές ίνες** και δεν είναι ολικής άλεσης, αλλά συστήνονται συχνά σε μια ισορροπημένη διατροφή, τώρα είναι η κατάλληλη στιγμή για να τα καταναλώσετε. Το σώμα σας μπορεί να χωνέψει επεξεργασμένους υδατάνθρακες γρηγορότερα κατά την διάρκεια της “ανανέωσης καυσίμων”, αλλά εάν τρώτε μόνο τρόφιμα ολικής άλεσης, μην πιέσετε τον εαυτό σας να φάει επεξεργασμένες τροφές.

Πρωτεΐνες. Ενώ οι υδατάνθρακες είναι βασικοί, είναι επίσης σημαντικό να περιλάβετε και πρωτεΐνη υψηλής ποιότητας στο γεύμα ή το κολατσιό μετά την προπόνηση. Η πρωτεΐνη θα σταματήσει τον οργανισμό σας να διασπάσει μυϊκές ίνες για ενέργεια και να επηρεάσει την διαδικασία της αποκατάστασης και ανάρρωσης των μυών. Περίπου το 25% των θερμίδων που τρώτε μετά την άσκηση πρέπει να προέρχεται από πρωτεΐνες, αυτό είναι περίπου 10-15 γραμμάρια για τους περισσότερους ανθρώπους.

Λιπαρά. Τα λιπαρά δεν παίζουν μεγάλο ρόλο στην μετά άσκηση διατροφή, και τρώγοντας ποσότητα μετά την άσκηση δεν θα βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους σας ή στην διατήρηση της φυσικής σας κατάστασης. Μόνο το 15% (ή λιγότερο) των μετά την άσκηση θερμίδων πρέπει να προέρχεται από λιπαρά, το οποίο είναι λιγότερο από 10 γραμμάρια.

Η ιδανική στιγμή για να φάτε μετά τη γυμναστική είναι **30 λεπτά με 2 ώρες**, όταν το σώμα σας είναι έτοιμο και περιμένει να γεμίσει τις αποθήκες του για την επόμενη άσκηση.

Αλλά εάν η όρεξη σας ή το πρόγραμμα σας δεν σας επιτρέπουν να φάτε κάτι μετά την άσκηση σας, μην πανικοβάλλεστε. Το σώμα σας μπορεί ακόμα να αναπληρώσει τα καύσιμα των μυών **μέσα στις επόμενες 24 ώρες**, με την προϋπόθεση ότι θα

καταναλώσετε αρκετά τρόφιμα ώστε να υποστηρίξετε την αθλητική σας δραστηριότητα. Εάν μπορείτε φάτε ένα μικρότερο κολατσιό το οποίο να περιέχει υδατάνθρακες και πρωτεΐνες όσο το δυνατόν συντομότερα μετά την άσκηση. Υγρά όπως τα σμούδισ, τα σεικς, ή το σοκολατούχο γάλα, και/ή μπάρες ενέργειας μπορεί να είναι ικανοποιητικά κολατσιά μετά την άσκηση.

Δείτε μερικά παραδείγματα συνδυασμών για το γεύμα σας μετά τη γυμναστική

- Ψωμί, ένα μπαγκετίνη ή ένα μάφιν με τυρί ή φυστικοβούτυρο
- Αποξηραμένα φρούτα και ξηροί καρποί
- Τυρί cottage και φρούτα
- Χυμός φρούτων και τυρί
- Γιαούρτι με φρούτα
- Ομελέτα με λαχανικά με ψωμί
- Σοκολατούχο γάλα
- Δημητριακά με γάλα
- Αυγά και τοστ
- Σάντουιτς με γαλοπούλα, ζαμπόν, κοτόπουλο ή καπνιστό μοσχάρι
- Τηγανητά λαχανικά με κοτόπουλο, γαρίδες, [edamame \(φασόλια σόγιας\)](#) ή τόφου
- Φρυγανιές με τυρί χαμηλό σε λιπαρά
- Ρύζι ή πίτα καλαμποκιού με φυστικοβούτυρο
- Σμούδισ (με γάλα, γιαούρτι ή σκόνη πρωτεΐνης)
- Μια μπάρα πρωτεΐνης ή ενέργειας
- Ένα πρωτεϊνούχο ή ενεργειακό ποτό
- Τηγανίτες και αυγά
- Οποιοδήποτε φυσιολογικό γεύμα που περιλαμβάνει άπαχη πρωτεΐνη, άμυλο και λαχανικά

Ως ένας μεσαίος αθλούμενος που προγραμματίζει την άσκηση του έχετε μεγάλη ευελιξία όσον αφορά τον σχεδιασμό του χρόνου των γευμάτων σας και της επιλογής τους. Το πιο σημαντικό είναι να γνωρίσετε το σώμα σας και το πως αντιδρά στην άσκηση, ώστε να του προσφέρετε αυτό που χρειάζεται για να αποδώσει το μέγιστο. Η **διατροφή πριν και μετά τη γυμναστική** σας την σωστή στιγμή είναι σημαντικό για να διατηρήσετε την ενάργεια σας και την αθλητική σας απόδοση ψηλά, και το σώμα σας στην διαδικασία καψίματος λίπους. Η άσκηση σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή σας βοηθάει να εξασφαλίσετε το ιδανικό σας βάρος, βελτιώνει την αθλητική σας απόδοση και το επίπεδο της φυσικής σας δραστηριότητας, ρυθμίζει καλύτερα την όρεξή σας, σας χαρίζει ευεξία και σας φτιάχνει τη διάθεση! Γι' αυτό..απολαύστε τα γεύματά σας, όσο και την άσκηση!

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

Η παχυσαρκία προκαλείται από την καθιστική ζωή, την έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, την λανθασμένη διατροφή, την έλλειψη αθλητικής και διατροφικής παιδείας από το σπίτι αλλά και από το σχολείο. Όπως επίσης και από ψυχολογικές διαταραχές δηλαδή άτομα με χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη ενδιαφερόντων, μοναχικά άτομα ακόμα και καταθλιπτικά έχουν μεγαλύτερη ροπή προς την παχυσαρκία από τους υπόλοιπους.

Έτσι, φτάνουμε στο συμπέρασμα πως η άσκηση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο σε αυτό αφού:

-Αυξάνει τη συνολική καύση θερμίδων ενός ατόμου εξισορροπώντας τα επίπεδα ενέργειας ή και συμβάλλοντας στην απώλεια βάρους με προϋπόθεση ότι δεν καταναλώνει επιπλέον θερμίδες.

-Μειώνει τη συγκέντρωση λίπους γύρω από τη μέση και τη συνολική ποσότητα λίπους στο σώμα, επιβραδύνοντας την κοιλιακή παχυσαρκία. Τα βάρη, οι κάμψεις και άλλες ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης αυξάνουν τον μυϊκό ιστό, την ποσότητα ενέργειας που καίει το άτομο μέσα στην ημέρα, ακόμα και όταν δεν κινείται, διευκολύνοντας τον έλεγχο του βάρους.

-Αποτρέπει την κατάθλιψη και μειώνει το άγχος βοηθώντας το άτομο να παραμείνει πιστός στο διατροφικό του πρόγραμμα

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ επηρεάζει στην παραγωγή ορμόνης που ευθύνεται για την ανάπτυξη των κυττάρων των οστών και του μυϊκού ιστού με αποτέλεσμα να μην έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα ακόμη και αν αυξηθεί η σωματική δραστηριότητα. Η κατανάλωση αλκοόλ περιορίζει την συγκέντρωση της τεστοστερόνης κυρίως στους άνδρες με αποτέλεσμα την υποβάθμιση του μυϊκού ιστού.

Ο οργανισμός ξοδεύει πολλή ενέργεια για να αποβάλλει το αλκοόλ με συνέπεια να μειώνει την αύξηση της μυϊκής μάζας αλλά και την δραστηριότητά μας στο γυμναστήριο.

Επίσης η αθλητική αποδοση είναι αυτή που ωθεί τους αθλητές στην αποχή από τέτοιες συνήθειες που μόνο κακό μπορούν να του προκαλέσουν.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΠΝΙΣΜΑ

Φαίνεται ότι η άσκηση αποτρέπει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος ή ενισχύει την προσπάθεια των καπνιστών να περιορίσουν ή να διακόψουν το κάπνισμα. Βέβαια, η άσκηση δεν προτείνεται άμεσα ως μέσο μείωσης του εθισμού, αλλά ως εναλλακτική τεχνική απασχόλησης, ή απόσπασης ή μετατόπισης της προσοχής από τις τυπικές συνήθειες των καπνιστών, ως διαδικασία συναισθηματικής κάλυψης, με τη συνδρομή μιας ευχάριστης ενασχόλησης, και ως διαδικασία που εισάγει στον υγιεινό τρόπο ζωής, γενικά. Ενδιαφέρον, επίσης, παρουσιάζει η βοήθεια που προσφέρει η άσκηση στην ελάττωση του καπνίσματος σε άτομα με καρδιοπάθεια. Ο συνδυασμός άσκησης και αγωγής υγείας πάνω στο κάπνισμα, τη διατροφή και τον έλεγχο του στρες, βοήθησε τους ασθενείς να υιοθετήσουν πιο υγιεινές συμπεριφορές, όπως μείωση ή και διακοπή του καπνίσματος, καλή διατροφή και συχνή άσκηση. Φαίνεται ότι για άτομα με καρδιοπάθεια που θα καταφέρουν να εντάξουν την άσκηση στο πρόγραμμά τους, αυξάνονται οι πιθανότητες περιορισμού ή και διακοπής του καπνίσματος. Γενικότερα, η άσκηση είναι απαραίτητη, αφού μπορεί να επηρεάσει θετικά και να ωφελήσει τους ασθενείς που καπνίζουν, είτε βοηθώντας τους να κόψουν το κάπνισμα, είτε βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής τους. Η άσκηση βοηθάει στην καταπολέμηση της υπέρτασης και του στρες και μπορεί, με αυτόν τον τρόπο να ικανοποιηθούν τα κίνητρα όσων δηλώνουν ότι καπνίζουν για καταπράυνση -ηρεμία. Επίσης, η άσκηση προκαλεί την έκκριση ουσιών (νευροδιαβιβαστών) που προκαλούν αίσθημα ευεξίας (ενδορφίνες, σεροτονίνη, νορεπινεφρίνη) και θα

μπορούσε κάποιος βαθμό να ικανοποιήσει τα κίνητρα όσων δηλώνουν ότι καπνίζουν, γιατί αισθάνονται όμορφα (θεωρίες «αδυναμίας –άφεσης–ικανοποίησης”). Ακόμη, όσοι ασκούνται έχουν λιγότερα συμπτώματα κατάθλιψης, επομένως, η άσκηση μπορεί να υποκαταστήσει το κάπνισμα σε όσους καπνίζουν για να αντιμετωπίσουν αισθήματα κατάθλιψης. Τέλος, η άσκηση ενισχύει την αίσθηση του αυτοελέγχου, την αίσθηση της αυτο-αποτελεσματικότητας, της αυτοεκτίμησης και την ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων.

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΝΥΔΑΤΩΣΗ

Η καλή ενυδάτωση προσφέρει πιο ασφαλή και ποιοτική άσκηση και διαδραματίζει σημαντικό ρόλο για τη σωστή λειτουργία του ανθρώπινου οργανισμού. Ο μέσος άνθρωπος χρειάζεται καθημερινά περίπου 2-3 λίτρα νερού, το οποίο προέρχεται κυρίως από το νερό που καταναλώνουμε, αλλά και από τροφές πλούσιες σε νερό, όπως το γάλα, τα φρούτα και τα λαχανικά. Σε περίοδο προπόνησης, είναι κατανοητό ότι η λήψη νερού πρέπει να είναι αυξημένη, εφόσον μέσω της εφίδρωσης, ο οργανισμός αποβάλλει νερό και ηλεκτρολύτες. Τα πιο σημαντικά μέταλλα που αποβάλλονται είναι η έλλειψη καλίου, νάτριου και μαγνησίου τα οποία συνδέονται με πνευματικές και φυσιολογικές δυσλειτουργίες, οι οποίες εμφανίζονται με τη μορφή ξηροστομίας, δυσφορίας, κραμπών, απορρυθμίσσης της αρτηριακής πίεσης κλπ. Η πιο άμεση και φυσική ενυδάτωση του οργανισμού μπορεί να επιτευχθεί με την πρόσληψη νερού, φρούτων, λαχανικών και αθλητικών (ισοτονικών) ποτών. Ένας καλός τρόπος δημιουργίας αθλητικού ποτού, είναι η ανάμειξη νερού με χυμό φρούτων.

Είναι πολύ σημαντικό, για όσους προπονούνται, να μην ξεχνάτε:

- να ξεκινάτε την άσκηση τουλάχιστον 2 - 3 ώρες από το τελευταίο γεύμα
- πριν από την έναρξη της άσκησης, να προσλαμβάνετε τροφές με χαμηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως χυμούς και φρούτα
- μετά την ολοκλήρωση της άσκησης, να προσλαμβάνετε τροφές με υψηλό γλυκαιμικό δείκτη, όπως μπανάνα, παστέλι, μπάρα δημητριακών
- να ενυδατώνεστε τακτικά, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά το πέρας της δραστηριότητας

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η άσκηση και γενικότερα ο υγιεινός τρόπος ζωής δείχνουν να κερδίζουν καθημερινά όλο και περισσότερους ανθρώπους, ανεξαρτήτως ηλικίας και σωματικής διάπλασης. Οι λόγοι είναι αρκετοί, με κυρίαρχους τη βελτίωση της εμφάνισης και της φυσικής κατάστασης του ατόμου, την ανακούφιση από το άγχος και το στρες και την απώλεια βάρους.

Και όταν κάνουμε λόγο για άσκηση, εννοούμε τόσο τη γυμναστική όσο και τα διάφορα αθλήματα –ατομικά ή ομαδικά- στα οποία μπορεί να επιδοθεί κάποιος.

Σύμμαχο σε αυτή την προσπάθεια, αποτελούν για πολλούς τα Συμπληρώματα Διατροφής (ειδικά αθλητικά και πολυβιταμίνες).

Σύμφωνα με τις ειδικούς, με τον όρο συμπλήρωμα διατροφής εννοούμε «κάθε προϊόν που λαμβάνεται από το στόμα και μπορεί να έχει διάφορες μορφές όπως χάπι, κάψουλα, ταμπλέτα, σκόνη ή και πόσιμο υγρό και ουσιαστικά χρησιμοποιείται για να συμπληρώσει τη διατροφή. Αποτελεί, συνεπώς, συμπυκνωμένη πηγή θρεπτικών συστατικών ή άλλων ουσιών. Επιπλέον, ένα συμπλήρωμα διατροφής περιέχει τουλάχιστον ένα από τα παρακάτω συστατικά: βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, αμινοξέα, βότανα, μεταβολίτες, δομικά συστατικά του σώματος ή συνδυασμό των παραπάνω

Μερικές κατηγορίες είναι:

Πρωτεΐνη:

Η πρωτεΐνη είναι ο βασιλιάς των συμπληρωμάτων στα γυμναστήρια και όχι μόνο. Η πρωτεΐνη είναι το δομικό συστατικό των μυών και είναι απαραίτητη για τη μυϊκή ανάπτυξη των ασκούμενων. Ακόμα και κάποιος που κάνει δίαιτα μπορεί να χρησιμοποιήσει την πρωτεΐνη όχι για να φτιάξει νέο μυϊκό ιστό, αλλά για να διατηρήσει και να μην μειώσει τον ήδη υπάρχοντα. Η συνήθης μορφή της πρωτεΐνης είναι σε σκόνη και είναι η πρωτεΐνη ορού γάλακτος. Με λίγα λόγια είναι φιλτραρισμένο γάλα σε σκόνη όπου αφαιρούνται οι υδατάνθρακες και τα λίπη και μένουν οι πρωτεΐνες. Οι πρωτεΐνες χωρίζονται κυρίως σε 2 μεγάλες κατηγορίες στην πρωτεΐνη γράμμωσης και στην πρωτεΐνη όγκου.

Πρωτεΐνη γράμμωσης

Η πρωτεΐνη γράμμωσης ή 'καθαρή πρωτεΐνη' χαρακτηρίζεται από υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (>80%) και χαμηλή περιεκτικότητα σε υδατάνθρακες και λίπη. Χρησιμοποιείται συνήθως όταν κάποιος θέλει να αποκτήσει καλογυμνασμένο σώμα με χαμηλά ποσοστά λίπους έτσι ώστε να φαίνεται το σχήμα και η δομή των μυών του κάτω από το δέρμα του (βλέπε σχηματισμένοι κοιλιακοί κλπ).

Πρωτεΐνη όγκου:

Η πρωτεΐνη όγκου χαρακτηρίζεται από χαμηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη (<30%) και υψηλή ποσότητα υδατανθράκων (>60%). Χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο από άτομα που θέλουν να βάλουν μυϊκή μάζα και να σχηματίσουν γεμάτους μύες, καλοσχηματισμένο και ογκώδες σώμα (τύπου Bodybuilder).

Αμινοξέα:

Τα αμινοξέα είναι το δομικό συστατικό των πρωτεϊνών. Στον οργανισμό σχηματίζονται με τη διάσπαση των πρωτεϊνών, μια αρκετά θερμιδογόνο διαδικασία. Σκεφτείτε ότι για την χώνεψη ενός αυγού από τον οργανισμό χρειάζονται περίπου όλες οι θερμίδες που παίρνουμε από το αυγό. Η λήψη των αμινοξέων σε συμπλήρωμα μας βοηθάει να αποφύγουμε την δαπανηρή διαδικασία διάσπασης των πρωτεϊνών. Έτσι τα αμινοξέα μπορούν να μας βοηθήσουν εάν ληφθούν πριν, κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την άσκηση (με άδειο πάντα στομάχι).

Λιποτροπικά:

Τα λιποτροπικά θα αναλυθούν σε επόμενο άρθρο, γιατί από μόνα τους είναι μια κατηγορία συμπληρωμάτων διατροφής.

Συμπερασματικά:

Τα συμπληρώματα δεν χρειάζονται αν η διατροφή μας είναι πλήρης και οι διατροφικές ανάγκες του οργανισμού μας καλύπτονται από αυτήν.

Η πρωτεΐνη είναι το δομικό συστατικό των μυών και μας βοηθάει να 'χτίσουμε' μύες ή σε περίοδο δίαιτας να μην 'χάσουμε' μύες. Υπάρχουν δύο κατηγορίες πρωτεϊνών: οι πρωτεΐνες 'γράμμωσης' και οι πρωτεΐνες 'όγκου'.

Τα αμινοξέα είναι το δομικό συστατικό των πρωτεϊνών και χρησιμοποιούνται συνήθως για δύναμη, αντοχή και σε περιόδους που θέλουμε να χάσουμε το παραπανίσιο λίπος χωρίς να θυσιάσουμε (χάσουμε μέρος από) τους μύες μας.

Η κρεατίνη βρίσκεται αποθηκευμένη στους μύες μας και την παίρνουμε κυρίως από το κρέας μέσω της διατροφής μας. Με την λήψη της κρεατίνης γεμίζουμε τους μύες μας με κρεατίνη και έτσι έχουμε περισσότερη ενέργεια, περισσότερη αντοχή, περισσότερη δύναμη και μεγαλύτερη αντοχή στην κόπωση.

Πηγές: www.pe.uth.gr, www.invitromagazine.gr, blog.cookoo.gr, genenutrition.gr, www.preciouslife.gr, www.exerciseforhealth.gr, www.fitstudio.gr, www.kalikardia.gr,

FITNESS FITNESS

ΘΕΜΑ: ΑΣΚΗΣΗ-ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΑΘΗΣΕΩΝ

Άσκηση με ασφάλεια

Πολύ συχνά, όταν κάποιος ξεκινά ένα καινούργιο πρόγραμμα γυμναστικής πιέζει τον εαυτό του πολύ με αποτέλεσμα να υπάρχει αυξημένος κίνδυνος τραυματισμού. Η πεποίθηση ότι η άσκηση για να είναι αποτελεσματική θα πρέπει να είναι σκληρή και επώδυνη, είναι απλά λανθασμένη. Το κλειδί για την ασφαλή άσκηση είναι ο σεβασμός των ορίων του σώματος. Η ασφαλής άσκηση ξεκινά ήπια και βαθμιαία αυξάνει σε ένταση, συχνότητα και διάρκεια.

Θα πρέπει επίσης να σημειωθεί ότι εάν ο αθλούμενος έχει κάποιο πρόβλημα υγείας όπως αρτηριακή υπέρταση, σακχαρώδη διαβήτη, καρδιοπάθεια ή είναι καπνιστής, θα πρέπει να συμβουλευτεί τον ιατρό του πριν ξεκινήσει οποιαδήποτε έντονη αθλητική δραστηριότητα.

Βασικές κατευθυντήριες γραμμές για ασφαλή άσκηση:

- **Χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο αθλητικό εξοπλισμό.** Αντικαταστήστε τα παλιά σας αθλητικά παπούτσια καθώς φθείρονται. Φορέστε άνετα ρούχα που δεν σας δυσκολεύουν στις κινήσεις και είναι ελαφρά αρκετά ώστε να επιτρέπουν την απελευθέρωση της θερμότητας που παράγεται στο σώμα σας με την άσκηση.
- **Κάνετε ισορροπημένο πρόγραμμα.** Ακολουθείστε ένα ισορροπημένο πρόγραμμα γυμναστικής που να περιλαμβάνει ασκήσεις για το καρδιαγγειακό, ασκήσεις ενδυνάμωσης και διατατικές ασκήσεις. Έτσι, όχι μόνο ακολουθείτε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα γυμναστικής, αλλά επιπλέον, οι εναλλαγές των ασκήσεων το κάνουν λιγότερο μονότονο και

επομένως λιγότερο κουραστικό, ενώ, τέλος, μειώνονται οι πιθανότητες τραυματισμού.

- **Κάνετε προθέρμανση.** Κάντε προθέρμανση πριν την άσκηση, ακόμα και πριν τις διατάξεις. Τρέξτε για λίγα λεπτά, αναπνέοντας αργά ή κάντε ήπια τις ασκήσεις που πρόκειται να ακολουθήσουν. Η προθέρμανση αυξάνει την καρδιακή συχνότητα και τη ροή του αίματος προετοιμάζοντας έτσι τους μύες, τους τένοντες, τους συνδέσμους και τις αρθρώσεις για την άσκηση.
- **Κάνετε διατάξεις.** Ξεκινήστε τις διατακτικές ασκήσεις αργά και προσεκτικά μέχρι την πλήρη διάταση της κάθε μυϊκής ομάδας. Κρατήστε κάθε διάταση για 15-20 δευτερόλεπτα και μετά ελευθερώστε την μυϊκή ομάδα. Αναπνεύστε με την έναρξη και εκπνεύστε στο τέλος της διάτασης. Διατείνεται κάθε μυϊκή ομάδα μία φορά. Ποτέ μη φτάνετε τη διάταση στο σημείο του πόνου, διατηρείτε τον έλεγχο της μυϊκής ομάδας και μη ενεργοποιείτε μια μυϊκή ομάδα που είναι σε διάταση.
- **Αφιερώστε χρόνο.** Κατά τη διάρκεια ενός προγράμματος ενδυνάμωσης αφιερώστε χρόνο και εκτελέστε την άσκηση σε όλο το εύρος της κίνησης σε κάθε επανάληψη. Αναπνέετε κανονικά για να διατηρείτε χαμηλή την αρτηριακή σας πίεση και να αυξάνεται η αιματική ροή στον εγκέφαλο.
- **Πιείτε νερό.** Πιείτε αρκετό νερό για να εμποδίσετε την αφυδάτωση, την εξάντληση από τη ζέστη και τη διαταραχή της αιμάτωσης του εγκεφάλου. Πιείτε 0,5 λίτρο νερό 15' πριν από την άσκηση καθώς και μετά την αποθεραπεία. Επίσης, κατά τη διάρκεια της άσκησης πρέπει να πίνετε νερό κάθε 15'-20' περίπου.
- **Κάνετε αποθεραπεία.** Κάνετε αποθεραπεία στο τέλος κάθε προπόνησης. Η διάρκεια της αποθεραπείας θα πρέπει να είναι διπλάσια από τη διάρκεια της προθέρμανσης. Μειώστε την ταχύτητα και ένταση των κινήσεών σας τουλάχιστον 10' πριν το τέλος της προπόνησης. Στο τέλος της αποθεραπείας θα πρέπει να έχει σταματήσει η εφίδρωση και η θερμοκρασία του σώματος να έχει επανέλθει στα φυσιολογικά επίπεδα.
- **Ξεκουραστείτε.** Προγραμματίστε τις μέρες που δεν θα κάνετε προπόνηση και ξεκουραστείτε. Η κούραση και ο πόνος είναι σημάδια ότι δεν πρέπει να κάνετε προπόνηση.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

1.Με ποιο τρόπο βοηθάει η άσκηση στην πρόληψη και στην αντιμετώπιση ασθενειών?

Συμβάλει σημαντικά στην πρόληψη και θεραπεία της ισχαιμικής νόσου του μυοκαρδίου. Μειώνει τα επίπεδα των δεικτών των λιπιδίων : (χοληστερίνης , τριγλυκερίδια ,LDL) ενώ αυξάνει τα επίπεδα της καλής χοληστερίνης της HDL) . Ελαττώνει τη συστολική και διαστολική αρτηριακή πίεση σε νορμοτασικά αλλά και υπερτασικά άτομα . Αυξάνει την αιματική ροή στα στεφανιαία αγγεία και ελαττώνει τις απαιτήσεις του μυοκαρδίου σε οξυγόνο, μειώνει την καρδιακή συχνότητα σε κατάσταση ηρεμίας συμβάλλει στην ελαστικότητα των αγγείων. (Δεληγιάννης Ιατρική της άθλησης 1990) Γενικά μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών νοσημάτων, εγκεφαλικών επεισοδίων και σακχαρώδη διαβήτη τύπου II. Η άσκηση είναι μια αποτελεσματική μέθοδος ενδυνάμωσης και ενεργοποίησης του ανοσοποιητικού μας συστήματος. Η σωματική άσκηση υποστηρίζει το έργο των λευκών αιμοσφαιρίων και αυξάνει την ανοσία του οργανισμού απέναντι στις διάφορες ασθένειες. Η άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της ανοσφαιρίνης A δηλαδή των αντισωμάτων που συμμετέχουν στην εξουδετέρωση των διαφόρων παθογόνων μικροοργανισμών , η αύξηση αυτή είναι παροδική γι' αυτό θα πρέπει να είναι τακτική για την ενεργοποίηση αυτών των αμυντικών οργανισμών αρκεί ένας καθημερινός 30λεπτος περίπατος στον καθαρό αέρα. Έρευνες έχουν δείξει ότι κάποιος που αθλείται τακτικά μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης κρυολογήματος και γρυπώδες λοίμωξης κατά 23%. Η υπερβολική άσκηση σε φάση που μια ίωση βρίσκεται σε εξέλιξη μπορεί να επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα.(Siegfried Meryn Υγεία ως τα Εκατό) Η μέτριας έντασης άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση μέσω της διουρητικής δράσης στην απομάκρυνση βλαβερών για την υγεία μας ουσιών και συστατικών όπως το γαλακτικό οξύ . Έρευνες έχουν δείξει ότι η σωματική- φυσική δραστηριότητα έχουν σημαντική αντικαρκινική δράση ενάντια σε ορισμένες μορφές καρκίνου- συνδυασμός ασκήσεων αντοχής με ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης έχουν ιδιαίτερα θετικά αποτελέσματα

στην πρόληψη της νόσου. «Η τακτική 14 άσκηση μειώνει τα επίπεδα της ινσουλίνης και τους παράγοντες που συμμετέχουν στην διαίρεση των κυττάρων επίσης έχει άμεση επίδραση στην ενεργοποίηση της χημείας και του μεταβολισμού του σώματος μας.»(Siegfried Meryn). Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου επίσης η αερόβια άσκηση μπορεί να ανακουφίσει από τα συμπτώματα του συνδρόμου ευερέθιστου εντέρου.

Η άσκηση προλαμβάνει την πρόωρη εκφύλιση καθυστερώντας σημαντικά τις διαδικασίες της φυσικής βιολογικής φθοράς. Το περπάτημα προσφέρει ένα ακόμη κέρδος στον ανθρώπινο οργανισμό χάρη σε αυτό μεγαλώνει ο εγκέφαλός και κατά συνέπεια η μνήμη του ατόμου ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Πίτσμπουργκ υποστηρίζουν ότι το έντονο περπάτημα 3 φορές την εβδομάδα αυξάνει το μέγεθος του ιππόκαμπου το κέντρο μνήμης του εγκεφάλου , που είναι από τα πρώτα πράγματα που καταστρέφει το αλτσχάιμερ . Συμμετείχαν 120 άτομα από 55 έως 80 ετών όπου με 40 λεπτά περπάτημα 3 φορές την εβδομάδα , αποδείχτηκε ότι ο εγκέφαλος αυξήθηκε κατά 2% εδώ πρέπει να αναφέρουμε ότι καθώς γερνάει το άτομο ο εγκέφαλος συρρικνώνεται (www.tyros.com).

Πολλά ορθοπεδικά προβλήματα μπορούν να βοηθηθούν μέσα από ειδική ιατρική αγωγή και εξειδικευμένη άσκηση .τέτοια προβλήματα είναι: 1)Παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης : ΣΚΟΛΙΩΣΗ: είναι η μόνιμη πλάγια παρέκκλιση της σπονδυλικής στήλης που μπορεί να συνοδεύεται από στροφή των σπονδύλων. Μέχρι 20 μοίρες γωνία σκολίωσης ακολουθούμε ειδική αγωγή με ασκήσεις αναπνοής και πρηνή κατάκλιση σε σκληρό έδαφος για χαλάρωση της σπονδυλικής στήλης και των μυών της ράχης , κολύμβηση υπό την επίβλεψη ειδικού γυμναστή και ασκήσεις που βοηθούν στην καλή ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος. ΛΟΡΔΩΣΗ: είναι το κύρτωμα της οσφυϊκής μοίρας ,αίτια μπορεί να είναι η υποτονία των κοιλιακών και γλουτιαίων μυών, ειδικές ασκήσεις που βελτιώνουν αυτές τις μυϊκές ομάδες μπορούν να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα . ΚΥΦΩΣΗ: είναι το κύρτωμα στη θωρακική μοίρα , χρησιμοποιούμε ειδικές θεραπευτικές ασκήσεις για να δυναμώσουμε συγκριμένους μύς όπως (ραχιαίους και της ωμικής

ζώνης) και διατάσεις για να χαλαρώσουμε τους μύς του θώρακα που βρίσκονται σε σύσπαση. Πιθανόν αυτή η παραμόρφωση της Σ.Σ να οφείλεται σε υπερτροφία των θωρακικών μυών . **ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ:** είναι η μείωση της πυκνότητας, και μάζας των οστών που με την πάροδο των χρόνων χάνουν την σταθερότητα και στερεότητα τους .Η άσκηση βοηθάει στην πρόληψη της οστεοπόρωσης διότι η σωματική δραστηριότητα αυξάνει την οστική μάζα και δυναμώνει τα κόκαλα. Η ανάπτυξη των οστών ενεργοποιείται με οποιοδήποτε γυμναστικό πρόγραμμα έστω και απλό π.χ. (περπάτημα ,κολύμβηση , εκγύμναση με βάρακια ,ελαφρύ τρέξιμο).και η μεγαλύτερη πυκνότητα, ανάπτυξη των οστών επιτυγχάνεται μέχρι και την ηλικία των 30 ετών ,οπότε αμέσως γίνεται κατανοητό ότι όσο περισσότερο ασκούμε στην παιδική και νεανική ηλικία τόσο περισσότερο αναπτύσσονται και δυναμώνουν τα οστά μας ,σε συνδυασμό πάντοτε με σωστή και υγιεινή 16 διατροφή που εξασφαλίζει την απαιτούμενη ποσότητα πρόσληψης ασβεστίου. Ορθοπεδικοί και γυμναστές συστήνουν ειδική γυμναστική για τη μέση μας που απαλύνουν τους πόνους που προέρχονται από τη λανθασμένη στάση σώματος ,τρόπο ζωής και εργασίας μας .Η σωστή στάση σώματος απαιτεί καλούς και δυνατούς μύες που στηρίζουν σωστά τη σπονδυλική στήλη και το σκελετικό σύστημα γενικότερα. Οι ασκήσεις διάτασης και χαλάρωσης βοηθούν στο να ξεμπλοκάρουν οι σφιγμένοι μύες από την κούραση, ένταση και στρες. Η εντατική ενδυνάμωση συγκριμένων μυϊκών ομάδων όπως κοιλιακή, ραχιαίοι ,και μύες της ωμικής ζώνης βοηθούν στην πρόληψη της λανθασμένης στάσης σώματος και της ακαμψίας της σπονδυλικής στήλης ,ακόμη και τα προβλήματα δισκοπάθειας μπορούν με αυτόν τον τρόπο να αποφευχθούν διότι μέσο της ειδικής κίνησης το υγρό των μεσοσπονδυλίων δίσκων μοιράζεται ομοιόμορφα. Δισκοπάθεια: μετά την ιατρική αγωγή βοηθάει η καθημερινή ήπια γυμναστική.

2.Άσκηση και Τρίτη ηλικία

Πρέπει να τονίσουμε ότι ο πρώτος και σημαντικότερος σκοπός της άσκησης στην τρίτη ηλικία είναι διατήρηση σε καλή κατάσταση των

κινητικών ,οπτικών και ακουστικών λειτουργιών για όσο το δυνατόν μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Κατάλληλες ασκήσεις θεωρούνται το βάδισμα, το τζόκιν, ο χορός και η κολύμβηση

Η άσκηση και η οποιαδήποτε ενασχόληση των ατόμων της τρίτης ηλικίας με κάποια φυσική δραστηριότητα εκτός από ευεργετική είναι και απαραίτητη διότι εκτός από θεραπευτικά λειτουργεί και προληπτικά θωρακίζοντας και βελτιώνοντας την σωματική και ψυχική υγεία του ατόμου. Προσφέρει στον ηλικιωμένο πολλά θετικά στοιχεία – ορισμένα από τα πλεονεκτήματα είναι: αύξηση της αερόβιας ικανότητας ,ευνοϊκή επίδραση στους μύες, οστά, αρθρώσεις. Βοηθά στη καθυστέρηση της φυσιολογικής φθοράς που επέρχεται με το πέρασ των χρόνων, συμβάλλει στην αύξηση της αυτοεκτίμησης, της κοινωνικότητάς, της άρσης της μοναξιάς και στο αίσθημα ευεξίας. Ωστόσο, στην Τρίτη ηλικία θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη και ορισμένα θέματα που έχουν να κάνουν με το ιατρικό ιστορικό του ατόμου και το οποίο θα συμβάλει ώστε να καταρτιστεί ένα κατάλληλο πρόγραμμα σύμφωνα με τις δυνατότητές του .Αυτά είναι καρδιακά νεφρικά και ηπατικά νοσήματα ,υπέρταση ,παχυσαρκία ,αρθρίτιδα και τα φάρμακα που τυχόν λαμβάνουν. Για τα ηλικιωμένα άτομα η διάρκεια , ένταση και το πόσο συχνά θα ασκηθούν εξαρτάται από τη γενικότερη φυσική τους κατάσταση και από το ιατρικό ιστορικό τους . 3 φορές την εβδομάδα για 30 min είναι αρκετά σε συνδυασμό με ασκήσεις διατάσεων . σημείωση ότι υπάρχουν και παθήσεις που έχουν απόλυτη αντένδειξη στην άσκηση.

3.Άσκηση και άτομα με ειδικές ανάγκες

Ο αθλητισμός για τα άτομα με αναπηρίες δεν είναι μόνο χαρά, διασκέδαση, και άσκηση, αλλά μια διαδικασία επίπονη και μακρόχρονη, που συμβάλλει στην αποκατάσταση, αλλά κυρίως στην ανεξαρτησία του ατόμου και την επανένταξη του στην κοινωνία. Τη θέση αυτή επικυρώνει και η δήλωση στη Συνθήκη της Νίκαιας του 2000, που αναφέρει:

“...Η άσκηση σωματικών και αθλητικών δραστηριοτήτων συνιστά για τα άτομα με

ειδικές, σωματικές ή πνευματικές αναπηρίες, εξέχον μέσον ατομικής ανάπτυξης, αποκατάστασης, κοινωνικώς ένταξης και αλληλεγγύης και για τους λόγους αυτούς πρέπει να ενθαρρύνεται...”

Δίνεται ευκαιρία στα παιδιά με ειδικές ανάγκες να αναπτύξουν τις κινητικές δεξιότητες, να αυξήσουν την σωματική τους κατάσταση και στην ατομική τους ικανότητα. Η ένταξη τους σε ομάδα συμβάλει στην καλύτερη ψυχολογική τους ισορροπία. Υπάρχουν 1010 παιχνίδια και ασκήσεις για άτομα με ειδικές ανάγκες όπως ασκήσεις μέσα στο νερό, ασκήσεις με διάφορα όργανα.

Σ' όλο το φάσμα των «αναπηριών», δηλαδή στις κινητικές αναπηρίες, τις συναισθηματικές διαταραχές, τη νοητική καθυστέρηση και στις αισθητηριακές διαταραχές (τύφλωση, κώφωση), η κινητική δραστηριότητα εξυπηρετεί πολλούς σκοπούς. Πέρα και πάνω από την βελτίωση των δεξιοτήτων αυτοεξυπηρέτησης και την ανεξάρτητη διαβίωση, την ανάπτυξη των κινητικών και φυσικών ικανοτήτων, την εκμάθηση των αθλητικών δεξιοτήτων, και την ελάττωση των συνεπειών της αναπηρίας, το άτομο με ειδικές ανάγκες μέσα από την φυσική δραστηριότητα αποκομίζει οφέλη που αφορούν την κοινωνικοποίηση του και την ισότιμη συμμετοχή του στα κοινωνικά δρώμενα.

Μέσα από την συμμετοχή σε ατομικές αλλά και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το άτομο με αναπηρία δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του – ιδιαίτερα όταν αυτές οι δραστηριότητες οδηγούν στην επίτευξη των στόχων του- ενδυναμώνει τις δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις, εμπλουτίζει τη ζωή του με δραστηριότητες που τον βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες αρτιμελών και μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας και μειονεκτικότητας, εφόσον αναγνωρίζει την κατάσταση του και ενεργεί με σκοπό να την βελτιώσει.

Στίβος

Τα προγράμματα του κλασσικού αθλητισμού πραγματοποιούνται στον φορέα μας από την πρώτη χρονιά ίδρυσης του και αποτελούν την αφετηρία για έναν εκπαιδευόμενο που, μόλις, ξεκινά να συμμετέχει σε αθλητικές δραστηριότητες του «ΑΡΓΩ». Σχεδιάζονται και υλοποιούνται με γνώμονα την καρδιοαναπνευστική βελτίωση των αθλουμένων και την

Μπάσκετ

Η θετική επίδραση της καλαθοσφαίρισης στη φυσική, ψυχική και πνευματική ανάπτυξη του παιδιού είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η καλαθοσφαίριση είναι μια φυσική ενασχόληση, που παρέχει στο παιδί πολλές εμπειρίες και ευκαιρίες αυτογνωσίας μέσα σε ατομικές και ομαδικές αγωνιστικές καταστάσεις

μυϊκή ενδυνάμωση τους.

Boccia

Το boccia έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα. Είναι ένα από τα παραολυμπιακά αθλήματα και συμμετέχουν μόνο αθλητές και αθλήτριες με εγκεφαλική παράλυση.

Bowling

Δραστηριότητες που αφορούν το άθλημα του Bowling

Ποδήλατο

Το ποδήλατο αποτελεί ένα από τα δημοφιλέστερα μέσα μετακίνησης στις μέρες μας, αλλά και μια από τις πιο αγαπητές δραστηριότητες αναψυχής για όλες τις ηλικίες. Ως επίσημο άθλημα για άτομα με αναπηρία άρχισε να αναπτύσσεται από Τυφλούς Ποδηλάτες, οι οποίοι αρχικά συμμετείχαν σε αγώνες με διθέσιο ποδήλατο.

Ψυχοκινητική

Το παιδί και γενικότερα ο άνθρωπος, αισθάνεται το σώμα του σαν κέντρο, άξονα του κόσμου, που καθορίζει τις μορφές συμπεριφοράς του στις ασταθείς σχέσεις του με το περιβάλλον. Γι' αυτό η ψυχοκινητικότητα του παιδιού έχει σκοπό να οργανώσει την συνολική εμπειρία του και να το βοηθήσει να ανακαλύψει τον εαυτό του και τον κόσμο που το περιβάλλει.

Βάδην

Αθλητικές δραστηριότητες στο αγώνισμα του βάδην

-Τραυματισμοί και πως αντιμετωπίζονται:

Οι περισσότεροι άνθρωποι εμφανίζουν μόνο μικρούς τραυματισμούς όπως κοψίματα , φουσκάλες

- Οι τραυματισμοί μπορεί να προκληθούν από ατυχήματα
- Από το να μην κάνουμε κατάλληλο ζέσταμα
- Από την υπερπροσπάθεια

Η αντιμετώπιση των τραυματισμών

Δεν μπορούν να προβληθούν όλοι οι τραυματισμοί στα αθλήματα αλλά μπορείτε να μειώσετε τον κίνδυνο

- Αν κάνετε κατάλληλο ζέσταμα πριν την άσκηση
- Αν δεν πιέσετε το σώμα πέρα από το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης
- Αν αρχίσετε ένα νέο σπορ να λάβετε συμβουλή από ειδικό.

ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

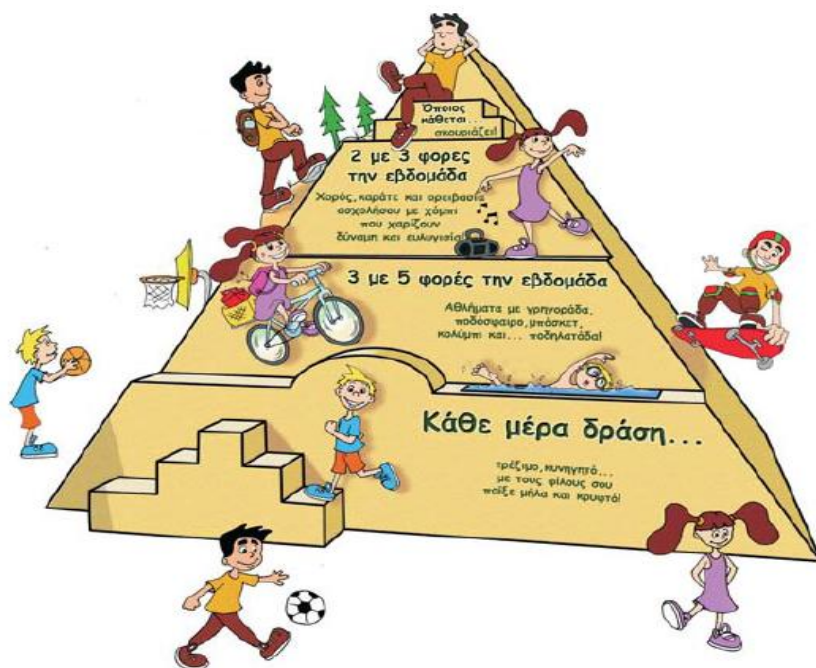
Πολλοί άνθρωποι δε θεωρούν ότι είναι αναγκαίο να γυμνάζονται συστηματικά. Δεν πιστεύουν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία. Επίσης θεωρούν ότι η συστηματική άσκηση είναι κάτι δύσκολο και κουραστικό.

Η έλλειψη χρόνου είναι από τις συχνότερες αιτίες που αναφέρουν μικροί και μεγάλοι. Στην πραγματικότητα όμως χρόνος υπάρχει, απλά αφιερώνουμε το χρόνο μας σε άλλες προτεραιότητες. Η αλήθεια είναι ότι όσοι προγραμματίζουν σωστά, αισθάνονται καλύτερα, λειτουργούν πιο αποτελεσματικά και έχουν χρόνο για κάθε τι.

Η κούραση, την οποία αναφέρουν πολλές φορές τα άτομα ως δικαιολογία, είναι συνήθως ψυχολογική. Κουραζόμαστε πιο πολύ, όταν δε γυμναζόμαστε. Η σωστή άσκηση δεν κουράζει. Κατά τη διάρκειά της μπορεί να κουραζόμαστε λίγο, αλλά αργότερα νιώθουμε θαυμάσια.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας «Υγεία είναι η κατάσταση της πλήρους φυσικής, πνευματικής και κοινωνικής ευεξίας και όχι απλά η απουσία ασθενειών και αναπηριών». Η τεχνολογία και η αυτοματοποίηση της εποχής καταδικάζουν τα άτομα σε ακινησία.

ΠΥΡΑΜΙΔΑ ΜΕ ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ



ΠΗΓΕΣ

In 2 life

latronet

Argonauts.gr

Sportsortho.gr

Wikipedia.gr

Μαθήτριες:
Μπεκήρ Ντουιγού
Παρασχάκη Στεφανία
Μεμέτ Τσιντέμ
Αμέτ Κουντρέτ

Αλή Αζρά

Η ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ

Η ψυχική διάθεση, το στρες, η κατάθλιψη και η σωματική άσκηση

Η ψυχική διάθεση επηρεάζεται από τη σωματική άσκηση. Το γρήγορο περπάτημα τρεις φορές την εβδομάδα αναζωογονεί το συναισθηματικό μας κόσμο. Απομακρύνει τον κίνδυνο κατάθλιψης και

Ακόμη και σε ασθενείς που πάσχουν από κατάθλιψη, οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης, βοηθά στη μείωση της σοβαρότητας της πάθησης και στην ανάρρωση.

Πολλές έρευνες μέχρι σήμερα έχουν τεκμηριώσει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης στη ψυχολογία των ανθρώπων. Μάλιστα ορισμένες έδειξαν ότι σε ασθενείς με κατάθλιψη, η σωματική

άσκηση βοηθούσε όσο και τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο, η συστηματική άσκηση του σώματος συμβάλλει σε μια καλύτερη αυτοεκτίμηση και σε λιγότερα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

Το στρες υποχωρεί πιο εύκολα μετά από μια αθλητική δραστηριότητα, το περπάτημα, το κολύμπι την ποδηλασία ή άλλη μορφή άσκησης. Η άσκηση του σώματος, είναι πιο αποτελεσματική στη μείωση του στρες σε σύγκριση με άλλους τρόπους καταπολέμησης του στρες όπως για παράδειγμα οι τεχνικές χαλάρωσης.

Η μείωση της έντασης των μυών και η αύξηση του καρδιακού ρυθμού που συνοδεύουν τη σωματική άσκηση, δημιουργούν μια γενικότερη χαλάρωση και συμβάλλουν στην εγρήγορση του οργανισμού. Αυτό μας βοηθά στο να δούμε καλύτερα τα προβλήματα που μας βασανίζουν και να βρούμε καλύτερες λύσεις.

Η εξωτερίκευση της έντασης όταν κάνουμε κάποια αθλητική δραστηριότητα, ένα είδος γυμναστικής,

περπάτημα ή άλλη ρυθμική σωματική δραστηριότητα, μειώνει τον εκνευρισμό που πιθανόν να μας έχει κυριεύσει κατά τη διάρκεια μια δύσκολης μέρας φορτωμένης με πολλές καταστάσεις που μας προκαλούν στρες.

Έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να ξεσπάσουμε νευριασμένοι πάνω σε άτομα της οικογένειάς μας, στη σύζυγο μας, στα παιδιά ή ακόμη πάνω σε φίλους μας.

Άτομα που νιώθουν ότι ο ρυθμός της ζωής τους αρχίζει να γίνεται εξαιρετικά δύσκολος σε σημείο που να τους προκαλεί κατάθλιψη, θα πρέπει να ξέρουν ότι, όταν αρχίσουν να καταναλώνουν θερμίδες διαμέσου της σωματικής εξάσκησης, θα δουν βελτίωση.

Όταν κάποιος νιώθει καλύτερα σωματικά και πιο δυνατός, τότε νιώθει και πιο συναγωνιστικός και ότι έχει καλύτερο έλεγχο της ζωής του.

Πως όμως η εξάσκηση του σώματος επιδρά στον εγκέφαλο για να έχει τα πολύ θετικά αυτά αποτελέσματα στην ψυχική διάθεση; Δεν είναι ακόμη καλά γνωστοί οι μηχανισμοί των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στην ψυχολογία.

Υπάρχουν όμως ήδη μερικές ενδείξεις για το πως επιτυγχάνεται αυτό:

Η συγκέντρωση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο αυξάνεται λόγω σωματικής άσκησης. Η σεροτονίνη επιδρά στην ψυχική διάθεση, συμμετέχει στη μετάδοση των νευρικών ώσεων και μπορεί να έχει μια λειτουργία στον έλεγχο της διάθεσης και στην κατάσταση της συνείδησης

Η παραγωγή ενδορφινών αυξάνεται μετά από έντονη άσκηση. Οι ενδορφίνες είναι πεπτίδια που παράγονται στον εγκέφαλο και έχουν μια παυσίπονη δράση. Δρουν στον ψυχισμό και μπορούν να προκαλέσουν ευφορία

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι κάποια μορφή σωματικής άσκησης είναι καλύτερη από τις άλλες. Το σημαντικό είναι η άσκηση να γίνεται συστηματικά.

Όλοι οι τύποι άθλησης, τρέξιμο, περπάτημα, αεροβική γυμναστική, κολύμπι, βάρη και άλλα είναι αποτελεσματικά στο να μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη.

Για κάποιον που για μεγάλο χρονικό διάστημα ήταν αδρανής, χρειάζεται να αρχίσει σταδιακά. Αρχικά μπορεί να περπατάει για 5 έως 10 λεπτά κάθε μέρα. Σε μερικές μέρες μπορεί να κάνει από 30 έως 45 λεπτά περπάτημα τουλάχιστο 3 έως 4 φορές την εβδομάδα.

Πολλές έρευνες μέχρι σήμερα έχουν τεκμηριώσει τις θετικές επιδράσεις της σωματικής άσκησης στη ψυχολογία των ανθρώπων. Μάλιστα ορισμένες έδειξαν ότι σε ασθενείς με κατάθλιψη, η σωματική άσκηση βοηθούσε όσο και τα αντικαταθλιπτικά φάρμακα.

Ανεξάρτητα από την ηλικία ή το φύλο, η συστηματική άσκηση του σώματος συμβάλλει σε μια καλύτερη αυτοεκτίμηση και σε λιγότερα προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

Το στρες υποχωρεί πιο εύκολα μετά από μια αθλητική δραστηριότητα, το περπάτημα, το κολύμπι την ποδηλασία ή άλλη μορφή άσκησης. Η άσκηση του σώματος, είναι πιο αποτελεσματική στη μείωση του στρες σε σύγκριση με άλλους τρόπους

καταπολέμησης του στρες όπως για παράδειγμα οι τεχνικές χαλάρωσης.

Η μείωση της έντασης των μυών και η αύξηση του καρδιακού ρυθμού που συνοδεύουν τη σωματική άσκηση, δημιουργούν μια γενικότερη χαλάρωση και συμβάλλουν στην εγρήγορση του οργανισμού. Αυτό μας βοηθά στο να δούμε καλύτερα τα προβλήματα που μας βασανίζουν και να βρούμε καλύτερες λύσεις.

Η εξωτερίκευση της έντασης όταν κάνουμε κάποια αθλητική δραστηριότητα, ένα είδος γυμναστικής, περπάτημα ή άλλη ρυθμική σωματική δραστηριότητα, μειώνει τον εκνευρισμό που πιθανόν να μας έχει κυριεύσει κατά τη διάρκεια μια δύσκολης μέρας φορτωμένης με πολλές καταστάσεις που μας προκαλούν στρες.

Έτσι μειώνεται ο κίνδυνος να ξεσπάσουμε νευριασμένοι πάνω σε άτομα της οικογένειάς μας, στη σύζυγο μας, στα παιδιά ή ακόμη πάνω σε φίλους μας.

Άτομα που νιώθουν ότι ο ρυθμός της ζωής τους αρχίζει να γίνεται εξαιρετικά δύσκολος σε σημείο που να τους προκαλεί κατάθλιψη, θα πρέπει να

ξέρουν ότι, όταν αρχίσουν να καταναλώνουν θερμίδες διαμέσου της σωματικής εξάσκησης, θα δουν βελτίωση.

Όταν κάποιος νιώθει καλύτερα σωματικά και πιο δυνατός, τότε νιώθει και πιο συναγωνιστικός και ότι έχει καλύτερο έλεγχο της ζωής του.

Πως όμως η εξάσκηση του σώματος επιδρά στον εγκέφαλο για να έχει τα πολύ θετικά αυτά αποτελέσματα στην ψυχική διάθεση; Δεν είναι ακόμη καλά γνωστοί οι μηχανισμοί των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης στην ψυχολογία.

Υπάρχουν όμως ήδη μερικές ενδείξεις για το πως επιτυγχάνεται αυτό:

Η συγκέντρωση της σεροτονίνης στον εγκέφαλο αυξάνεται λόγω σωματικής άσκησης. Η σεροτονίνη επιδρά στην ψυχική διάθεση, συμμετέχει στη μετάδοση των νευρικών ώσεων και μπορεί να έχει μια λειτουργία στον έλεγχο της διάθεσης και στην κατάσταση της συνείδησης

Η παραγωγή ενδορφινών αυξάνεται μετά από έντονη άσκηση. Οι ενδορφίνες είναι πεπτιδία που παράγονται στον εγκέφαλο και έχουν μια παυσίπονη δράση. Δρουν στον ψυχισμό και μπορούν να προκαλέσουν ευφορία

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να δείχνουν ότι κάποια μορφή σωματικής άσκησης είναι καλύτερη από τις άλλες. Το σημαντικό είναι η άσκηση να γίνεται συστηματικά.

Όλοι οι τύποι άθλησης, τρέξιμο, περπάτημα, αεροβική γυμναστική, κολύμπι, βάρη και άλλα είναι αποτελεσματικά στο να μειώνουν το άγχος και την κατάθλιψη.

Για κάποιον που για μεγάλο χρονικό διάστημα ήταν αδρανής, χρειάζεται να αρχίσει σταδιακά. Αρχικά μπορεί να περπατάει για 5 έως 10 λεπτά κάθε μέρα. Σε μερικές μέρες μπορεί να κάνει από 30 έως 45 λεπτά περπάτημα τουλάχιστο 3 έως 4 φορές την εβδομάδα.

Για να σημειωθεί κάποια βελτίωση στην ψυχική διάθεση λόγω της σωματικής άσκησης χρειάζονται τουλάχιστο μερικές εβδομάδες.

Για να σημειωθεί κάποια βελτίωση στην ψυχική διάθεση λόγω της σωματικής άσκησης χρειάζονται τουλάχιστο μερικές εβδομάδες.

Μαθητές:

Μποτρότσος Γιώργος

Μακρής Ιωάννης

Δελή Χασάν Χαρούν

Μολλά Μπεκήρ Χασάν

Αλή Αμέτ Αλη

ΣΥΝΟΨΗ

Η προσπάθεια, και η διάθεση είναι τα εφόδια για το πρώτο ουσιαστικό βήμα προς αυτή τη κατεύθυνση.

Η διατήρηση και η διάρκεια της επιθυμίας, επαφής και ενασχόληση με την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα επαφίεται στον εαυτό μας και στην εμπιστοσύνη που δείχνουμε στον πρωταρχικό βηματισμό μας.

Πηγές: www.pe.uth.gr, www.invitromagazine.gr, blog.cookoo.gr, genenutrition.gr,
www.preciouslife.gr, www.exerciseforhealth.gr, www.fitstudio.gr, www.kalikardia.gr,

www.theboxnews.gr, e-diatrofi.org, www.queen.gr , www.woman-life.ucoz.com,
www.research.pe.uth.gr, www.iatronet.gr

www.diatrofi.gr, www.medinova.gr, oneman.gr, www.askisi.gr