

## **ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΑΣΚΗΣΗ –ΟΦΕΛΗ**

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

### **A Ομάδα JANATORS**

Γιαννακόπουλος Αθανάσιος  
Γιαγτζόγλου Αθηνά  
Κούτρα Μαρία  
Καλτσά Ελένη  
Ζαφειριάδου Χριστίνα

### **Γ ομάδα FITNESS**

Μπεκήρ Ντουιγού  
Μεχμέτ Τσιντέμ  
Αλή Αζρά  
Αμέτ Κουντρέτ  
Παρασχάκη Στεφανία

### **B Ομάδα ΓΙΟΤΑΔΕΣ**

Καζογλου Ευάγγελος  
Μαχαίρας Ευάγγελος  
Τζεβελεκίδης Κωνσταντίνος  
Στυλιανίδης Σοφοκλής  
Βουρλιώτη Κωνσταντίνα  
Αλή Γκατζή Τζανσέλ

### **Δ Ομάδα ΑΘΛΗΤΕΣ**

Μποντρόσος Γεώργιος  
Μακρής Ιωάννης  
Δελή Χασάν Χαρούν  
Μολλά Μπεκήρ Χασάν  
Αλή Αμέτ Αλή

- ✘ 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. 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 υγεία μας 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 γίγνεσθαι.
- ✘ Με τον όρο πρωταθλητισμό, εννοούμε την αποκλειστική ενασχόληση με τον αθλητισμό με σκοπό την επίτευξη διακρίσεων σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.
- ✘ Άσκηση, εννοούμε κάθε συστηματική κίνηση του σώματος ή τη συμμετοχή του ατόμου σε φυσικές δραστηριότητες, η οποία έχει κάποια χρονική διάρκεια και χαμηλότερα επίπεδα ανταγωνισμού. Η συνήθης σωματική άσκηση, έχει σκοπό τη διασκέδαση, την ευεξία, τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης του ατόμου.

# ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε την άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα.

## Οφέλη της αερόβιας άσκησης

- ✘ -Μείωση της αρτηριακής πίεσης (συστολικής και διαστολικής).
- ✘ -Η βελτίωση που συνήθως παρατηρείται μετά από αερόβια προπόνηση 2-3 μηνών είναι της τάξεως του 15 % περίπου
- ✘ -Βελτίωση του επιπέδου των λιπιδίων του αίματος, και συγκεκριμένα μείωση της κακής χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων
- ✘ -Βελτίωση της καρδιαγγειακής κατάστασης .
- ✘ -Προάσπιση της λειτουργίας του ανοσοποιητικού

## ✘ ΑΝΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ

- ✘ Αναερόβιες είναι οι σωματικές δραστηριότητες που πραγματοποιούνται με υψηλή μυϊκή δραστηριοποίηση και για περιορισμένη διάρκεια

### Οφέλη αναερόβιας άσκησης

- ✘ -Αύξηση της μυϊκής δύναμης
- ✘ -Βελτίωση στην αντοχή των οστών, τενόντων, μυών και συνδέσμων
- ✘ -Απώλεια βάρους και λίπους
- ✘ -Επίτευξη γράμμωσης σώματος
- ✘ -Καλύτερη φυσική κατάσταση
- ✘ -Έλεγχος του στρες
- ✘ -Βελτίωση ισορροπίας και συντονισμού των οργάνων

# 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.

## ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Βοηθά να χτίσουμε τη μυϊκή μας δύναμη.
- Αποκτούμε μεγαλύτερη μυϊκή ένταση σε σύγκριση με τις ασκήσεις που απαιτούν την άρση βαρών.
- Μπορούμε να κάνουμε την άσκηση οποτεδήποτε και οπουδήποτε μας βολεύει.

# ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ

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

## ΟΦΕΛΗ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

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



# ΑΘΛΟΥΝΤΑΙ ΟΙ ΝΕΟΙ ΣΗΜΕΡΑ;

Οι έφηβοι, συχνά, λένε ότι δεν βρίσκουν χρόνο, για να γυμναστούν. Αυτό συμβαίνει για δύο λόγους.

- ✘ Ο διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος υπάρχει αλλά δύσκολα κανείς τον εντοπίζει.
- ✘ Πολλά άτομα δύσκολα μπορούν να αντιληφθούν με ευκολία πόσες πολλές δραστηριότητες υπάρχουν.





# ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ ΤΗΝ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

Η καλή φυσική κατάσταση, συνθέτετε από το άθροισμα των βασικών κινητικών ικανοτήτων:

- ✘ Αντοχή.
- ✘ Μυϊκή δύναμη.
- ✘ Ταχύτητα.
- ✘ Ευκαμψία.
- ✘ Αερόβια ικανότητα
- ✘ Αναερόβια ικανότητα.



# ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.), 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.

- ✘ Σκοπός αυτού του Διεθνούς Οργανισμού είναι η απόκτηση του ανώτερου δυνατού επιπέδου Υγείας σε όλους τους λαούς της Γης.



World  
Health  
Organisation



# ΔΕΙΚΤΗΣ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος είναι ένας δείκτης αξιολόγησης του βάρους με βάση το ύψος και τα κιλά.

Ο τύπος που χρησιμοποιούμε είναι:

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

Διακρίνεται σε:

- 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;

---

- ✘ μείωση του σωματικού λίπους
- ✘ ομαλή λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος.
- ✘ αύξηση στην αντοχή και την δύναμη
- ✘ καλή λειτουργία του αναπνευστικού



# ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΑΓΩΓΙΑ

---

Ο αθλητισμός συμβάλλει στην ψυχαγωγία των ατόμων

- ✘ Συμμετοχή και ψυχαγωγία όλων των μαθητών ως θεατές ή αθλητές
- ✘ Ύπαρξη δημόσιων χώρων εκγύμνασης, δίνει 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. Όσο περισσότερο γυμνάζονται οι νέοι τόσο λιγότερο καπνίζουν. Το μεγαλύτερο ποσοστό αθλητών δεν καπνίζουν.





# ΦΥΣΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

- ✘ «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:

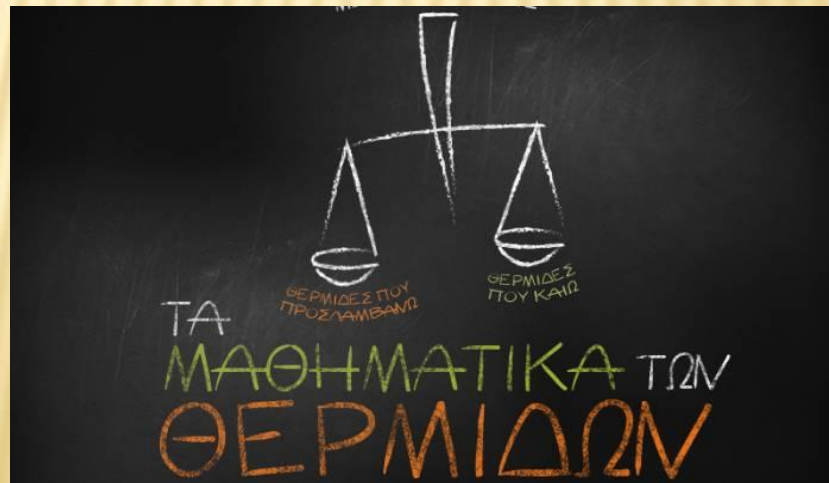
- ✘ - Να αντιμετωπίζει πιο ψύχραιμα και πιο ήρεμα ότι του δημιουργεί θυμό, σύγχυση, άγχος, φόβο και στρες,
- ✘ - Να έχει λιγότερες πιθανότητες να πάθει κατάθλιψη, αλλά και την αντιμετωπίζει πιο αποτελεσματικά αν του παρουσιασθεί,
- ✘ - Να εργάζεται πιο αποδοτικά, κουράζεται λιγότερο
- ✘ - Να εκτιμά και έχει πίστη στον εαυτό του και στις δυνάμεις του και
- ✘ - Να αποκτά υγιεινές συνήθειες αποφεύγοντας καταχρήσεις και εξαρτήσεις.

# ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

- ✘ Το ενεργειακό ισοζύγιο αποτελεί την έννοια της ισορροπίας των θερμίδων που προσλαμβάνει κανείς από αυτά που τρώει και των θερμίδων που καίει λόγω του βασικού μεταβολισμού και της σωματικής δραστηριότητάς του. 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.

# ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΚΑΙ ΘΕΡΜΙΔΙΚΟ ΙΣΟΖΥΓΙΟ

- ✘ Όταν η ενέργεια της διατροφής μας υπερέχει από εκείνη που δαπανά ο οργανισμός, το ενεργειακό ισοζύγιο είναι θετικό. Η περίσσεια ενέργειας, 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.



# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ

- ✘ 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.
- ✘ 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 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.

## 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!

# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

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.
- ✘ Εφ'όσον παραμένετε μέσα στο συνολικό ημερήσιο όριο, και δεν κυνηγάτε μια διατροφή για γράμμωση, δεν θα έπρεπε να είστε απορροφημένος να ταιριάζετε 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





## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ

- ✘ Το αλκοόλ επηρεάζει στην παραγωγή ορμόνης που ευθύνεται για την ανάπτυξη των κυττάρων των οστών και του μυϊκού ιστού. Η κατανάλωση αλκοόλ περιορίζει την συγκέντρωση της τεστοστερόνης, 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 απόδοση είναι αυτή που ωθεί τους αθλητές στην αποχή από τέτοιες συνήθειες.



## 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. 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. 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.



## 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.
- ✘ 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

## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

- ✘ Η άσκηση και γενικότερα ο υγιεινός τρόπος ζωής δείχνουν να κερδίζουν καθημερινά όλο και περισσότερους ανθρώπους. 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.
- ✘ 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.



# Άσκηση-πρόληψη και αντιμετώπιση παθήσεων

## ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ

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
- καθυστέρηση της φυσιολογικής φθοράς που επέρχεται με το πέρασμα των χρόνων
- 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. Όπως:

- Καρδιακά, νεφρικά και ηπατικά νοσήματα
- Υπέρταση
- παχυσαρκία
- αρθρίτιδα
- φάρμακα



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 .

# ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ

---

Μέσα από την συμμετοχή σε ατομικές αλλά και ομαδικές φυσικές δραστηριότητες το άτομο με αναπηρία :

- δομεί την αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση του
- ενδυναμώνει τις δεξιότητές του για διαπροσωπικές σχέσεις
- εμπλουτίζει τη ζωή του με δραστηριότητες που τον βοηθούν να ενταχθεί σε ομάδες
- μαθαίνει να διαχειρίζεται το άγχος που απορρέει μέσα από αισθήματα ανεπάρκειας και μειονεκτικότητας

Τα αθλήματα που μπορεί να κάνει ένα άτομο με αναπηρία είναι:

- Στίβος
- Μπάσκετ
- Ποδήλατο
- Βάδην
- Ψυχοκινητική
- Boccia
- Bowling





# ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ - ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

**Γόνατα:** Οι πιο 'δημοφιλείς' στο γόνατο είναι η ρήξη μερική ή ολική του μηνίσκου, των πλάγιων συνδέσμων και χιαστών. Η αποκατάσταση των συγκεκριμένων τραυματισμών περιλαμβάνει την μυϊκή ενδυνάμωση των τετρακέφαλων και των οπίσθιων μηριαίων και παγοθεραπεία για να φύγει το υγρό το οποίο μαζεύεται στην άρθρωση.

Τέτοιες ασκήσεις είναι τα ημικαθίσματα και οι εκτάσεις τετρακέφαλων με λάστιχο.

**Αστράγαλοι:** Στον αστράγαλο τώρα, η πιο συχνή κάκωση είναι το **διάστρεμμα**.. Ύστερα από αντιφλεγμονώδη θεραπεία, γίνονται ασκήσεις με απλές και ελεύθερες κινήσεις του αστραγάλου (κίνηση πάνω κάτω, κύκλοι), καθώς και διατάσεις όλων των μυών οι οποίοι βρίσκονται στην άρθρωση.

**Προσαγωγοί:** Εξίσου συχνή πάθηση είναι το «τράβηγμα» στους προσαγωγούς. Γενικά, αποφεύγουμε να κάνουμε κινήσεις οι οποίες θα φέρουν τον μυ σε ακραίες θέσεις, όπως η είναι η προσαγωγή του ποδιού και η απαγωγή

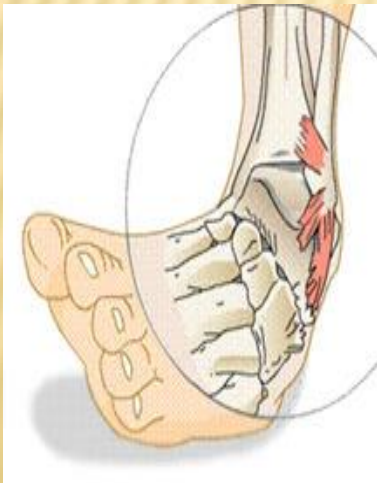
**Αγκώνας:** Η παράπλευρη επικονδυλίτιδα (tennis elbow) αποτελεί την πιο συνηθισμένη κάκωση σε όσους ασχολούνται ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά με το τένις, αλλά και σε άτομα που κάνουν χειρωνακτικές εργασίες.

Η αντιμετώπιση της πάθησης περιλαμβάνει κρυοθεραπεία και θερμοθεραπεία εναλλάξ, καθώς και χρήση ειδικών ορθοπεδικών επιθεμάτων, τα οποία αποσυμφορούν την περιοχή η οποία φλεγμαίνει.

**Όμοι:** Εξίσου ταλαιπωρημένη περιοχή από τραυματισμούς, στους ώμους είναι αρκετά συχνές οι τενοντίτιδες είτε από απότομες κινήσεις είτε από άρση βαρών. Σε αυτές τις περιπτώσεις η αποκατάσταση περιλαμβάνει παγοθεραπεία, ακινητοποίηση και χρήση αντιφλεγμονωδών φαρμάκων, έτσι ώστε να χαλαρώσει ο τένοντας, ο οποίος έχει υποστεί κάποιον σπασμό.

**Αγκώνας:** Η παράπλευρη επικονδυλίτιδα (tennis elbow) αποτελεί την πιο συνηθισμένη κάκωση σε όσους ασχολούνται ερασιτεχνικά ή επαγγελματικά με το τένις, αλλά και σε άτομα που κάνουν χειρωνακτικές εργασίες.

Η αντιμετώπιση της πάθησης περιλαμβάνει κρυοθεραπεία και θερμοθεραπεία εναλλάξ, καθώς και χρήση ειδικών ορθοπεδικών επιθεμάτων, τα οποία αποσυμφορούν την περιοχή η οποία φλεγμαίνει.



# ΟΙ ΠΙΟ ΣΥΧΝΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

---

Οι πιο συχνοί τραυματισμοί είναι αυτοί που αφορούν τα κάτω άκρα και ιδιαίτερα την άρθρωση του γονάτου

- **Γόνατα:** «Οι πιο 'δημοφιλείς' στο γόνατο είναι η ρήξη μερική ή ολική του μηνίσκου, των πλάγιων συνδέσμων και χιαστών.

Προσαγωγοί

- **Ωμοι**

Αγκώνας

- **Αστράγαλοι**

# Πυραμίδα φυσικής δραστηριότητας



# ΆΣΚΗΣΗ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Βασικές κατευθυντήριες γραμμές για ασφαλή άσκηση:

**Χρησιμοποιείτε τον κατάλληλο αθλητικό εξοπλισμό.**

**Κάνετε ισορροπημένο πρόγραμμα**

**Κάνετε προθέρμανση.**

- ✘ Κάνετε διατάσεις.
- ✘ Αφιερώστε χρόνο.
- ✘ Πιείτε νερό.
- ✘ Κάνετε αποθεραπεία.
- ✘ Ξεκουραστείτε.





# ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Πολλοί άνθρωποι δε θεωρούν ότι είναι αναγκαίο να γυμνάζονται συστηματικά. Δεν πιστεύουν στα οφέλη της άσκησης στην υγεία.

Στην πραγματικότητα όμως χρόνος υπάρχει, απλά αφιερώνουμε το χρόνο μας σε άλλες προτεραιότητες.

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.

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.

# Ψυχολογικά ωφελή από την ασκήση

- Η ψυχική διάθεση επηρεάζεται από τη σωματική άσκηση. Το γρήγορο περπάτημα τρεις φορές την εβδομάδα απομακρύνει τον κίνδυνο κατάθλιψης και αναζωογονεί το συναισθηματικό μας κόσμο. Ακόμη και σε ασθενείς που πάσχουν από κατάθλιψη, οποιαδήποτε μορφή σωματικής άσκησης, βοηθά στη μείωση της σοβαρότητας της πάθησης και στην ανάρρωση.





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





•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.

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

# 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.

# ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

[www.diatrofi.gr](http://www.diatrofi.gr),

[www.medinova.gr](http://www.medinova.gr),

[www.oneman.gr](http://www.oneman.gr),

[www.askisi.gr](http://www.askisi.gr)

[www.wikipedia.gr](http://www.wikipedia.gr)

✓ Πηγές: [www.pe.uth.gr](http://www.pe.uth.gr),  
[www.invitromagazine.gr](http://www.invitromagazine.gr), [blog.cookoo.gr](http://blog.cookoo.gr),  
[genenutrition.gr](http://genenutrition.gr), [www.preciouslife.gr](http://www.preciouslife.gr),  
[www.exerciseforhealth.gr](http://www.exerciseforhealth.gr),  
[www.fitstudio.gr](http://www.fitstudio.gr), [www.kalikardia.gr](http://www.kalikardia.gr),  
[www.theboxnews.gr](http://www.theboxnews.gr), [e-diatrofi.org](http://e-diatrofi.org),  
[www.queen.gr](http://www.queen.gr) , [www.woman-life.ucoz.com](http://www.woman-life.ucoz.com),  
[www.research.pe.uth.gr](http://www.research.pe.uth.gr), [www.iatronet.gr](http://www.iatronet.gr)



---

Πηγές:

In 2 net

Argonauts.gr

Sportsortho.gr

Wikipedia.gr