

2<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

ΣΧ. ΕΤΟΣ 2012-13

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (PROJECT)

ΤΑΞΗ: Α ΤΜΗΜΑ: 1

## *«Αθλητισμός χωρίς υποδομές στον τόπο μας»*



**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΓΛΑΡΟΥ ΚΟΝΔΥΛΩ**

**ΑΛΙΒΕΡΙ 2013**

**2<sup>ο</sup> Γενικό Λύκειο Αλιβερίου 2012-13**

**Σχ. έτος 2012-13**

**Ερευνητική εργασία**

*Υπόθεμα: Ιδιωτικά Γυμναστήρια*

**5η Ομάδα**

**Αντώνενα Μαρία**

**Γιαρέντη Άννα**

**Γκάτσου Δήμητρα**

**Ιωάννου Νικολέττα**

## ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ



### **Γιατί να γυμναστώ στο διάδρομο τρεξίματος ή βαδίσματος:**

Το βάδισμα και το τρέξιμο είναι οι δύο πιο φυσικές ανθρώπινες κινήσεις. Με συστηματική άσκηση στο διάδρομο γυμναστικής, βάδισμα ή τρέξιμο ή και τα δύο, επιτυγχάνουμε άμεσα απώλεια βάρους - αδυνάτισμα, δυναμώνουμε την καρδιά βελτιώνουμε σημαντικά την αντοχή. Ειδικά όμως το βάδισμα στον κυλιόμενο διάδρομο είναι μία εξαιρετικά ασφαλής και αποδοτική άσκηση που συστήνεται σε όλους, ανεξάρτητα από φυσική κατάσταση, ηλικία ή σωματικό βάρος

### **Τι μου προσφέρει:**

Η συστηματική χρήση του κατάλληλου διαδρόμου βοηθάει στην ενδυνάμωση των μυών των κάτω άκρων, των γλουτών και των κοιλιακών, καθώς και στην άσκηση του καρδιαγγειακού συστήματος, ενώ είναι ταυτόχρονα ένας πολύ καλός τρόπος για τη μείωση του λιπώδους ιστού του σώματος.

### **Τι γυμνάζει:**

Μύες ποδιών, γλουτών και ισχύων, καρδιαγγειακό σύστημα , αναπνευστικό σύστημα.

### **Καταλληλότητα:**

Για όλους όσους επιθυμούν να γυμνάζονται χωρίς ιδιαίτερους κραδασμούς και χωρίς να επηρεάζονται από τον καιρό και τις εξωτερικές συνθήκες. Ιδανικό για αδυνάτισμα και απώλεια λίπους, καρδιοαναπνευστική τόνωση και αντοχή.

## **ΕΛΛΕΙΠΤΙΚΟ**



### **Τι γυμνάζει:**

Τα κάτω άκρα, άνω άκρα, ώμους, δικέφαλους και τρικέφαλους βραχιόνιους, τους μύες της ράχης και του στήθους.

Βασικό πλεονέκτημα σε σχέση με το διάδρομο είναι η έλλειψη κραδασμών κατά την άσκηση. Αποτελεί επομένως μια ολοκληρωμένη, ασφαλή άσκηση για άτομα με μυοσκελετικά προβλήματα, παθήσεις της σπονδυλικής στήλης.

Το ελλειπτικό συντελεί στην βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού συστήματος, αύξηση του μεταβολισμού, καύση θερμίδων, μείωση λίπους, ταυτόχρονη εκγύμναση άνω και κάτω άκρων.

### **Τι είναι:**

Υψηλής αποδοτικότητας αερόβια γυμναστική για όλο το σώμα, που βασίζεται στις ειδικές ελλειπτικές κινήσεις. Οι κινήσεις αυτές ενεργοποιούν το μεταβολισμό και τονώνουν τις μεγάλες μυϊκές ομάδες, χωρίς να προκαλούν κραδασμούς και αχρείαση ένταση πάνω στις αρθρώσεις και στους συνδέσμους.

Κατασκευάστηκε για να καλύψει την ανάγκη για προσομείωση της ανθρώπινης κίνησης κατά τη βόλτα, μεταφέροντας ταυτόχρονα αντίσταση τόσο στα άνω όσο και στα κάτω άκρα. Αποτελεί ουσιαστικά ένα "υβριδικό" μηχανήμα γυμναστικής που συνδυάζει το διάδρομο, το stepper και το στατικό ποδήλατο.

Αποτελείται από ένα κάθετο τροχό σε σχήμα ωοειδές, στον οποίο είναι προσαρτημένα τα πεντάλ για τα πόδια και από δυο βραχιόνες για τα χέρια οι οποίοι κινούνται ανεξάρτητα ο ένας από τον άλλο. Το σύστημα κάθετου τροχού και πεντάλ προσδίδει μια ελλειπτική κίνηση στα κάτω άκρα κατά την άσκηση.

## ΠΟΔΗΛΑΤΟ



Η ποδηλασία είναι μία εξαιρετικά αποτελεσματική δραστηριότητα οξυγόνωσης και ενεργοποίησης του κυκλοφορικού συστήματος. Βοηθάει ιδιαίτερα στην αύξηση της αντοχής και της ζωτικότητας και βελτιώνει σημαντικά τη λειτουργία της καρδιάς, των πνευμόνων και του καρδιαγγειακού συστήματος.

Τι γυμνάζει: Καρδιά, πνεύμονες, μύες ποδιών, γλουτούς.

Η ποδηλασία συστήνεται κυρίως για τη βελτίωση φυσικής και σωματικής κατάστασης, καύση λίπους, τόνωση μυών ποδιών και γλουτών.



## ΚΩΠΗΛΑΤΙΚΗ



Με την απολύτως φυσική κίνηση της κωπηλασίας δυναμώνουν όλες οι μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος, ενώ ταυτόχρονα γυμνάζεται αποτελεσματικά η καρδιά και γενικά το κυκλοφορικό σύστημα.

Η κωπηλασία επίσης βελτιώνει το μεταβολισμό, δηλαδή αυξάνει τη δαπάνη θερμίδων και την ικανότητα πρόσληψης οξυγόνου.

Η κωπηλατική γυμνάζει τους μύες κορμού, ώμους, πλάτη, χέρια, μύες ποδιών, καρδιά, πνεύμονες.

Η κωπηλατική μηχανή χωρίζεται σε 4 τύπους:

Υδραυλική: ο απλούστερος αλλά και κλασικός τύπος για απόλυτη προσομοίωση κωπηλασίας σκιφ.

Μαγνητική: επιλέξετε βάσει του μαγνητικού δίσκου, εύρος αντίστασης και κίνησης, ενδείξεις computer προπόνησης και φυσικά εγγύηση και πιστοποιήσεις κατασκευαστή.

Ηλεκτρομαγνητική: Με μαγνητικό δίσκο - λειτουργία ελεγχόμενη από ηλεκτρικό μοτέρ. Προσφέρει μεγαλύτερο εύρος αντίστασης, επιλογές προγραμμάτων άσκησης, καλύτερη παρακολούθηση στοιχείων προπόνησης μέσω των ενδείξεων computer, γραφικών παραστάσεων κ.α.

Επαγωγική: Εργομετρικά όργανα με ρύθμιση αντίστασης σε Watt για απόλυτο έλεγχο της προπόνησης, πολλά προγράμματα άσκησης, οπτικοακουστικό σήμα υπέρβασης ορίου παλμών κ.α.



## AEROBIC



Το ΑΕΡΟΒΙC με τη μία ή την άλλη μορφή δεν είναι κάτι νέο, αφού πρωτοξεκίνησε τη δεκαετία του 1950, σαν την ανάγκη του ανθρώπου να αθληθεί σε κλειστό χώρο για να βελτιώσει το καρδιοαναπνευστικό και το μυοσκελετικό του σύστημα.

Γνώρισε μεγάλη άνθηση γύρω στα 1970 και κορυφώθηκε γύρω στο 1980 με τη γνωστή ηθοποιό Τζέην Φόντα. Τη δεκαετία του '80 οι ασκούμενοι γυμνάζονταν μέχρι τελικής πτώσης και σε έντονους ρυθμούς.

Καρδιακά επεισόδια και τραυματισμοί ήταν τα αποτελέσματα της υπέρχρησης, της χωρίς έλεγχο μεγάλης έντασης, της κακής τεχνικής και της συνεχούς υψηλής πίεσης στις αρθρώσεις.

Επειδή είναι άσκηση για το μέσο πληθυσμό αλλά και για ειδικό πληθυσμό (παχύσαρκοι, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, έγκυες κ.α.) πρέπει να είναι ασφαλής και αποτελεσματική.

Η υπερβολή έδωσε τη θέση της στο μέτρο και στην προσπάθεια για ψυχαγωγία.

Οργανισμοί και επιστήμονες ασχολήθηκαν με το συγκεκριμένο πρόγραμμα ενώ συνεχώς γίνονται έρευνες για την πιο ασφαλή, αποτελεσματική και ενδιαφέρουσα άσκηση.

Σήμερα, τα προγράμματα γυμναστικής περιλαμβάνουν τα πάντα και είναι αξιοσημείωτης ποικιλίας και ενώ ο ορισμός μας για το aerobic ανοίγεται σε μεγαλύτερους ορίζοντες, οι instructors που σέβονται τη δουλειά τους αγωνίζονται να βρουν καινούργιες έρευνες και οδηγούς για να διατηρήσουν και να βελτιώσουν τη διδασκαλία τους, κάνοντάς την όσο πιο σωστή και αποτελεσματική γίνεται.



## ΟΡΙΣΜΟΣ

Το aerobic είναι μια μορφή οργανωμένης άσκησης που εκτελείται με το ρυθμό της μουσικής, με στόχο την αύξηση του καρδιακού παλμού με τη χρήση κινήσεων του σώματος και μελών του σώματος αυξάνοντας τις ανάγκες του οργανισμού σε οξυγόνο για αρκετά μεγάλη χρονική διάρκεια.

Το aerobic είναι μια μορφή αερόβιας άσκησης και στόχος των προγραμμάτων aerobic είναι να εκμεταλλευτεί όλα τα οφέλη της αερόβιας άσκησης.

Το aerobic έχει ως στόχο την ανάπτυξη της γενικής φυσικής κατάστασης, της μυϊκής αντοχής, της ευλυγισίας, της ευκινησίας, της νευρομυϊκής συναρμογής και την βελτίωση της σύστασης του σώματος (μείωση σωματικού λίπους).

Με τη βοήθεια της μουσικής και των χορευτικών κινήσεων καθώς και με τις γυμναστικές ασκήσεις που βοηθούν στη βελτίωση της υγείας, δημιουργείται μια ευχάριστη ατμόσφαιρα την ώρα της άσκησης, που επιφέρει ψυχική και σωματική διέγερση.

Από τα βασικά οφέλη της αερόβιας άσκησης είναι:

- Η ανάπτυξη της καρδιοαναπνευστικής αντοχής
- Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης
- Η βελτίωση της μυϊκής δύναμης
- Η βελτίωση της ευλυγισίας
- Η βελτίωση σωματικής σύστασης (μείωση λίπους)
- Η βελτίωση της σωματικής διάπλασης





Σημαντική είναι η βοήθεια του aerobic στην ψυχολογική διάθεση του αθλούμενου, στην εκτόνωση από τα προβλήματα και το άγχος, στη συντροφικότητα, στην ψυχική τόνωση, στην αυτοπεποίθηση.

### **ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

Την αερόβια προπόνηση τη χρησιμοποιούμε για τη βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος και γενικότερα για τη βελτίωση της αντοχής. Η βελτίωση του καρδιοαναπνευστικού και καρδιαγγειακού συστήματος επιτυγχάνεται με προσαρμογές στο σύστημα μεταφοράς και κατανάλωσης οξυγόνου. Η βελτίωση που παρατηρείται σε αγύμναστα άτομα, μετά από προπόνηση 2 έως 3 μηνών, είναι της τάξεως του 15% περίπου.

Όλα τα παραπάνω μπορούμε να τα πετύχουμε με αερόβια προπόνηση που σημαίνει παρατεταμένες προσπάθειες με χαμηλή ένταση.

Οι δραστηριότητες που μπορούν να πετύχουν αυτό το είδος της έντασης είναι αυτές που κινητοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες. Δηλαδή δραστηριότητες όπως το έντονο περπάτημα, το τρέξιμο μεγάλων αποστάσεων, η ποδηλασία, το ανέβασμα σκάλας, ο αερόβιος χορός κ.α.

Όλες αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν στην ύπαιθρο ή στον κλειστό χώρο ενός κατάλληλα εξοπλισμένου γυμναστηρίου.

Η αερόβια προπόνηση αυξάνει τη γενική αντοχή και προάγει την κατανάλωση λιπαρών οξέων, βοηθώντας έτσι στη μείωση του ποσοστού του λίπους στο σώμα σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή.

### **ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΕΡΟΒΙΑ ΑΣΚΗΣΗ**

Το επίπεδο έντασης στην αερόβια άσκηση είναι ένας από τους σημαντικότερους παράγοντες για την επίτευξη των επιθυμητών προσαρμογών.

Για τον έλεγχο του επιπέδου έντασης στην αερόβια άσκηση χρησιμοποιούμε τη μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου ( $VO_{2max}$ ), τον καρδιακό παλμό (HR), τη μέθοδο της υποκειμενικής εκτίμησης της προσπάθειας (Ratings of perceived Exertion-PRE), τη μέθοδο των μεταβολικών μονάδων (Metabolic Equivalent Units-MET) και τον έλεγχο της ομιλίας (Talk test).



#### ∅ Μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max)

Σαν μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου (VO<sub>2</sub>max) ορίζεται η μέγιστη δυνατή ποσότητα οξυγόνου που καταναλώνει ένα άτομο στη μονάδα του χρόνου κατά την έντονη μυϊκή προσπάθεια και καθορίζεται μέσω ειδικών μετρήσεων. Οι συνηθισμένες μονάδες μέτρησης της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου είναι l/min και ml/kg/min.

Ο έλεγχος της έντασης στην αερόβια άσκηση με τη μέθοδο της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου απαιτεί ακριβό εξοπλισμό, αρκετά ακριβά αναλώσιμα υλικά και ειδικευμένο προσωπικό.

Όλα τα παραπάνω λειτουργούν αρνητικά για τη χρησιμοποίηση αυτής της μεθόδου.

#### ∅ Καρδιακός παλμός (HR)

Ο έλεγχος του καρδιακού παλμού κατά τη διάρκεια της άσκησης μας δίνει έναν ασφαλή τρόπο ελέγχου της έντασης κατά την αερόβια άσκηση.

Η ένταση κατά την αερόβια προπόνηση μπορεί να κυμαίνεται από 55% έως 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Όταν ένα άτομο γυμνάζεται σε επίπεδο έντασης μικρότερο από το 60% της μέγιστης καρδιακής έντασης θα έχει ελάχιστη επίδραση στην πρόοδο της φυσικής του κατάστασης. Όταν ένα άτομο γυμνάζεται σε επίπεδο έντασης μεγαλύτερο από το 85% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας θα έχει ελάχιστη επιπλέον βελτίωση στη φυσική του κατάσταση - η υπερβολική προσπάθεια και ένταση μακροπρόθεσμα θα οδηγήσουν σε υπερκόπωση και πιθανή μείωση των δυνατοτήτων του. Σε γενικές γραμμές οι αρχάριοι πρέπει να γυμνάζονται με τα χαμηλότερα επίπεδα έντασης.

## Pilates



Η μέθοδος Pilates, αναπτύχθηκε πριν από 70 χρόνια, στην Αμερική, από τον Joseph H. Pilates, ο οποίος γνωρίζοντας σε βάθος την ανθρώπινη φυσιολογία, θέλησε να δημιουργήσει ένα ποιοτικό και ολοκληρωμένο τρόπο άσκησης. Για το σκοπό αυτό, συνδύασε βασικές αρχές της γιόγκα και άλλων παραδοσιακών μεθόδων άσκησης που προέρχονται από τις ανατολικές φιλοσοφίες, με τη δυναμική μεταγενέστερων δυτικών μεθόδων.

Η μέθοδός του, με την αρχική ονομασία Contrology - η τέχνη του έλεγχου - υιοθετήθηκε αρχικά από διάσημους χορευτές και άλλους επαγγελματίες της κίνησης, και αρκετά χρόνια αργότερα, αναγνωρίστηκε σαν μια πραγματική επανάσταση, και εξαπλώθηκε σε όλο το Δυτικό κόσμο, για να καταλήξει στη σημερινή ευρύτατη αποδοχή και αναγνώριση.

Η βασική αρχή, και θεωρητικό υπόβαθρο της μεθόδου είναι ο έλεγχος και η σταθερότητα του κέντρου του σώματος - η κοιλιά.

Όπως κάθε υλικό αντικείμενο, έτσι και το ανθρώπινο σώμα, έχει ένα κέντρο βάρους, από το οποίο εξαρτάται η ισορροπία του. Όλες οι κινήσεις που κάνουμε στη ζωή μας και η ενέργεια μας, έχουν σαν αφετηρία, τη δύναμη που προέρχεται από το κέντρο μας. Κατακτώντας τον έλεγχο του σώματος, μέσα από το κέντρο, μπορούμε να ελέγξουμε στιδήποτε άλλο στη ζωή μας.

Η κοιλιά βρίσκεται στο κέντρο του σώματός μας, και είναι η πηγή της κινητικής ενέργειας. Στην Ανατολική θεώρηση του σώματος, αντιστοιχεί στο ηλιακό πλέγμα. Ο Pilates της προσδίδει και άλλη μια ιδιότητα: "power house - οίκο της δύναμης".

Η κοιλιά κρατά μέσα της, μια βαθιά δύναμη, που βρίσκεται σε κατάσταση "νάρκης", στην πλειοψηφία των ανθρώπινων σωμάτων. Ο έλεγχός της ξεκινά βαθιά, από τους εσωτερικούς μύες, που εφάπτονται της σπονδυλικής στήλης. Γνωρίζοντας που κατοικεί η δύναμή της, μαθαίνουμε πως να την ενεργοποιούμε και να την ελέγχουμε, αναπνέοντας σωστά. Σαν αποτέλεσμα, τα άκρα μας

παραμένουν χαλαρά και ευλύγιστα, χωρίς εντάσεις, αλλά με το μέγιστο της έκτασης της κίνησής τους, και της ελαστικότητας τους.

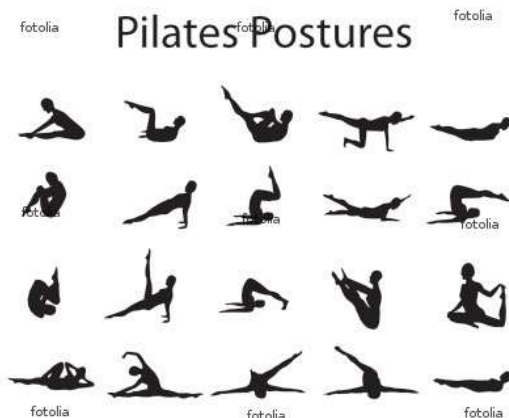
Τα σφιγμένα άκρα δε μπορούν να έχουν, όση έκταση έχουν τα άκρα που είναι "κεντρικά ελεγχόμενα". Οικοδομώντας τη δύναμη που προέρχεται από το κέντρο, οι μύες - κλειδί για τη στάση του σώματος ενεργοποιούνται, η σπονδυλική στήλη και ο κορμός σταθεροποιούνται, με αποτέλεσμα το σώμα να επαναπροσδιορίζει μόνο του, τη σωστή στάση και κίνηση. Οι μύες εξισορροπούνται και όλο το ανθρώπινο σύστημα κινείται πιο αποτελεσματικά.

Η μέθοδος Pilates αποτελείται από 500 περίπου ασκήσεις ακρίβειας, στις οποίες συμμετέχει όχι μόνο το σώμα, αλλά και η αντίληψή μας, και οι οποίες εκτελούνται σε ειδικά σχεδιασμένα όργανα (με βασικότερο το Universal Reformer), μόνο από ειδικά εκπαιδευμένους στη μέθοδο, γυμναστές. Οι ασκήσεις - με κύριο άξονα, πάντοτε, το κέντρο του σώματος (κοιλιακοί μύες) - βασίζονται σε δέκα αξίες: Χαλάρωση, Συγκέντρωση, Αναπνοή, Ευθυγράμμιση, Συνειδητοποίηση του κέντρου, Έλεγχος, Ακρίβεια, Συνεχής (κυκλική) ροή των κινήσεων, Αντοχή. Ο συνδυασμός αυτών των βασικών αξιών συνυπάρχει και ρέει μέσα σε κάθε κίνηση, τη στιγμή που πραγματοποιείται η κάθε άσκηση. Ο σχεδιασμός των ασκήσεων βασίστηκε σε πολλές εναλλαγές, με λίγες επαναλήψεις, έτσι ώστε να τονώνονται οι μύες, χωρίς να διογκώνονται, ν' αναπτύσσεται η ελαστικότητα και η ύναμη, ενώ ταυτόχρονα, το σώμα αποκτά μια πρωτόγνωρη ισορροπία και αρμονία. Η σωστή αναπνοή είναι αναπόσπαστο κομμάτι στην εκτέλεση όλων των ασκήσεων, η ακρίβεια, η συγκέντρωση και η Προσωπική ενασχόληση του γυμναστή με τον ενασκούμενο, καταλήγουν στην πλήρη ευθυγράμμιση του σώματος, λόγω της μεγάλης ακρίβειας, που υπάρχει στην άσκηση. Το σώμα γυμνάζεται ενιαία και το αίσθημα της ευεξίας και της ζωτικότητας απορρέει από κάθε κίνηση.

Η εσωτερική μας δύναμη αφυπνίζεται με απώτερο σκοπό, να επιτευχθεί ο πλήρης έλεγχος και συγχρονισμός του σώματος, χωρίς πίεση και κόπωση.

### Σε ποιούς απευθύνεται?

Η μέθοδος Pilates απευθύνεται σε όλους τους ανθρώπους και είναι ιδιαίτερα ευεργετική, για την αντιμετώπιση όλων των προβλημάτων, που απορρέουν από το σύγχρονο lifestyle. Ασχετα με το πόσο γυμνασμένος και fit είναι κανείς, η μέθοδος Pilates είναι η ιδανική άσκηση, που ανταποκρίνεται στις ανάγκες όλου του κόσμου, από ανθρώπους που κάνουν καθημερινά ώρες καθιστικής ζωής, μέχρι αθλητές. Ο ίδιος ο J.H. Pilates, χαρακτήρισε τη μεθοδό του **"ήπια για τις εγκύους, ασφαλή για τους υπερήλικες, δυναμική για αθλητές και χορευτές"**.



## **Η αίσθηση Pilates**

Από την πρώτη στιγμή, η αίσθηση που αποκομίζει ο ενασκούμενος μετά από κάθε session, είναι αυτή του πλήρους φυσιοθεραπευτικού μασάζ, με θεραπευτικά αποτελέσματα, τα οποία διατηρεί και για τις επόμενες ημέρες, χωρίς να νιώθει "πιασμένος" ή καταπονημένος.

Το σώμα σμιλεύεται με ευχάριστες φυσικές κινήσεις, η ένταση και το στρες "εξατμίζονται", αποκτά ευλυγισία και ένα σώμα γεμάτο ενέργεια και υγεία. Σταδιακά, ο κάθε ενασκούμενος αποκτά όλο και περισσότερη σωματική, αλλά και πνευματική ενέργεια, την οποία διοχετεύει στη ζωή του, με αυξημένη δυνατότητα συγκέντρωσης και έλεγχου.

## **Η σιλουέτα Pilates**

Μακριά, ευθύγραμμη, με γραμμωμένους μύες σε όλο το σώμα, στενούς γοφούς και πολύ δυνατούς κοιλιακούς. Η στάση του σώματος είναι ευθυτενής και η σπονδυλική στήλη στην απόλυτη ευθεία, έτσι ώστε το σώμα τελικά, κερδίζει μερικά εκατοστά σε ύψος. Απόλυτα επίπεδο στομάχι και κοιλιά.

## **Σε τι διαφέρει η Μέθοδος Pilates από άλλες Μεθόδους Ασκήσης?**

Η μέθοδος Pilates είναι μια επανάσταση στην προσέγγιση του σώματος και της άσκησης. Ο έλεγχος του κέντρου του σώματος (κοιλιά) - που λειτουργεί σαν πυρήνας της ενέργειας, και στηρίζει τις λειτουργίες όλου του υπόλοιπου σώματος - είναι η βάση της μεθόδου και το μέσον, για να φτάσει κανείς στα εντυπωσιακά της αποτελέσματα.

Σαν ενεργειακή άσκηση, βασίζεται στη συνεργασία μυαλού και σώματος, προκειμένου να επιτευχθούν σωστά οι ασκήσεις - Έτσι, πολύ σύντομα, ακολουθώντας τη μέθοδο, αναπτύσσεται στον καθένα μας, μια πρωτοφανής αίσθηση έλεγχου της κίνησης και επίγνωση του σώματος, και του μυϊκού μας συστήματος. Η μέθοδος βασίζεται σε εκτέλεση των ασκήσεων με απόλυτη ακρίβεια κίνησης και έλεγχο, έτσι ώστε να είναι αποτελεσματικές με λίγες επαναλήψεις. Δεν γίνεται άσκοπη κίνηση και κατασπατάληση σωματικής ενέργειας κι έτσι, το σώμα δεν εξαντλείται, αντίθετα, τονώνεται πράγμα που γίνεται αισθητό, μετά από κάθε ώρα άσκησης.

Αντίθετα με την αεροβική γυμναστική, η μέθοδος Pilates γυμνάζει, ενώ ταυτόχρονα προάγει τη συνειδητοποίηση του σώματος.

Αντίθετα με το body-building, γυμνάζει χωρίς να προσθέτει όγκο.

Αντίθετα με τη γιόγκα, δεν είναι στατική άσκηση. Είναι ενεργειακή άσκηση, αλλά γυμνάζει αποτελεσματικά.

Δεν είναι μαθήματα αποστήθισης ασκήσεων, χωρίς την κατανόηση τους.

## **Αποτελέσματα της Μεθόδου**

Εάν μπορούσαμε να συνοψίσουμε την πολυδιάστατη αποτελεσματικότητα της μεθόδου, σε μια φράση, θα λέγαμε ότι Χαρίζει ευεξία και ενεργητικότητα, γυμνάζοντας ολοκληρωτικά και ενιαία όλο το σώμα, με μεγάλη έμφαση στο κέντρο του: τους κοιλιακούς μύες. Όμως, τα ευεργετικά αποτελέσματα της μεθόδου Pilates είναι στην πραγματικότητα, πολύ περισσότερα:

Είναι "Γλυπτική του σώματος", γραμμώνοντας και επιμηκύνοντας το σχήμα κάθε μυ.

Η μέθοδος είναι σχεδιασμένη, έτσι ώστε να ενδυναμώνει το μυοσκελετικό, με τέτοιο τρόπο, ώστε να αποφεύγονται πιθανοί μελλοντικοί τραυματισμοί σε αδύναμα σημεία.

Ακόμη, σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους, εφαρμόζεται σαν θεραπευτική μέθοδος, από φυσιοθεραπευτές και χειροπράκτες, σε ανθρώπους που έχουν υποστεί τραυματισμούς.

Προάγει την απόκτηση της σωστής στάσης του σώματος, και της σωστής αναπνοής.

The **Portable Pilates™** workout!

1. THE HUNDRED

2. THE ROLL UP

3. LEG CIRCLES

4. ROLLING LIKE A BALL

5. SINGLE LEG STRETCH

6. DOUBLE LEG STRETCH

7. SINGLE STRAIGHT LEG STRETCH

8. DOUBLE STRAIGHT LEG STRETCH

9. CRISS-CROSS

10. SPINE STRETCH

11. COXSCREW

12. SAW

13. SINGLE LEG KICK

14. NECK PULL

15. FRONT KICKS

16. SIDE KICKS

17. CIRCLES

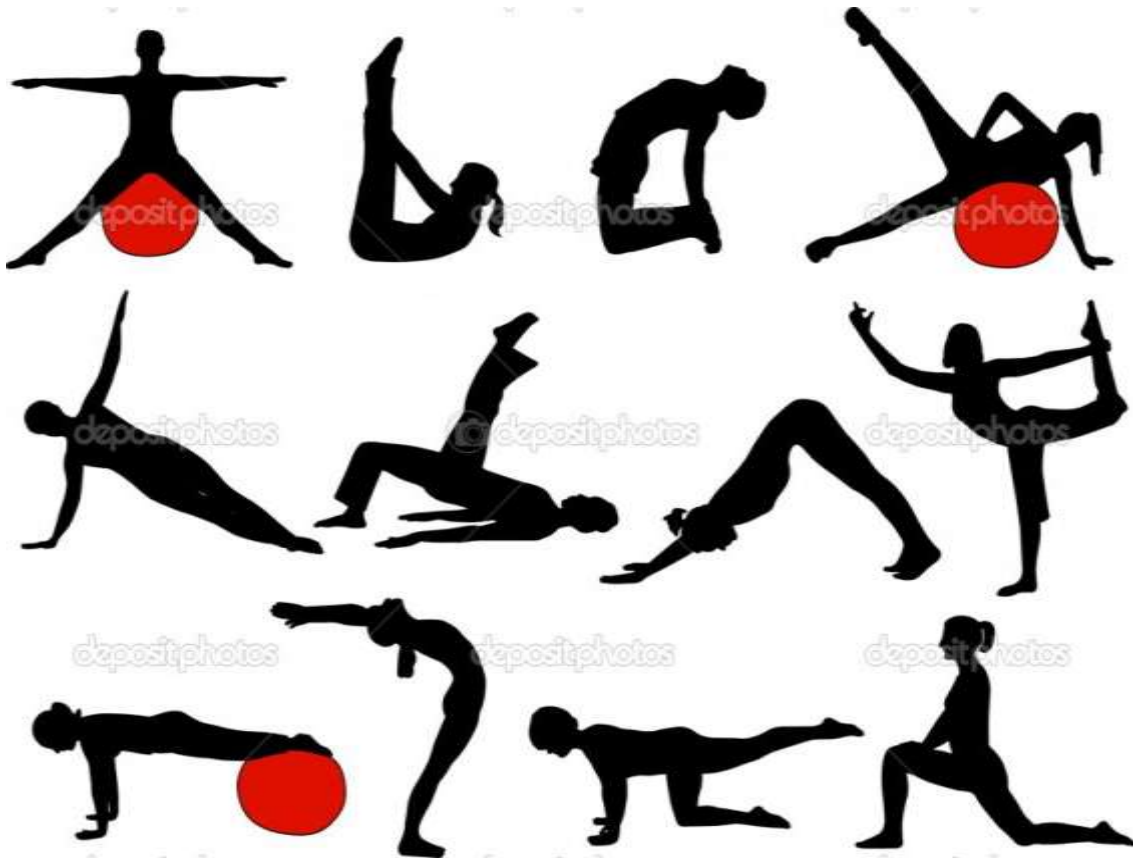
18. SWIMMING

19. TEASER

20. SEAL

alycea ungaro's  
**realpilates**  
212.625.0777  
www.realpilatesnyc.com

Designed by **realpilates**™  
Illustrations by **HEALTHY HISTORY**™  
www.healthypilates.com



# Pilates

12 poses by k2m1too



a\_k2\_pilates\_01



a\_k2\_pilates\_02



a\_k2\_pilates\_03



a\_k2\_pilates\_04



a\_k2\_pilates\_05



a\_k2\_pilates\_06



a\_k2\_pilates\_07



a\_k2\_pilates\_08



a\_k2\_pilates\_09



a\_k2\_pilates\_10



a\_k2\_pilates\_11



a\_k2\_pilates\_12





## **TRX**



### **Τι είναι ακριβώς το TRX;**

Πρόκειται για έναν ανθεκτικό ιμάντα με λαβές, ο οποίος έχει διαδοθεί ιδιαίτερα τα τελευταία χρόνια στη Ελλάδα και πλέον είναι διαθέσιμος σε αρκετά γυμναστήρια. Αποτελεί «δημιουργία» του πεζοναύτη Randy Hetrick, ο οποίος αναζητώντας τρόπο για να κρατήσει την φυσική του κατάσταση στο υποβρύχιο γυμναζόταν με δύο αυτοσχέδιους ιμάντες κρεμασμένους από το κρεβάτι του.

### **Νυν υπέρ πάντων η... λειτουργική προπόνηση**

Το TRX αποτελεί ένα πολύπλευρο όργανο γυμναστικής, με τεράστια ποικιλία πολυεπίπεδων ασκήσεων (σε τρεις διαστάσεις) λειτουργικής προπόνησης (functional training), οι οποίες πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο με το βάρος του σώματος. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε, αρκεί να υπάρχει μια σταθερή βάση στήριξης: στο σπίτι, στον κήπο, στο γυμναστήριο και σε εξωτερικούς χώρους της προτίμησής σας. Αλλάζοντας την κλίση του σώματος, μεταβάλλεται ταυτόχρονα και ο βαθμός δυσκολίας των ασκήσεων που γίνονται με την βοήθεια του ιμάντα, ενώ σημαντικό ρόλο παίζει και το άνοιγμα των ποδιών. Όσο μεγαλύτερο το άνοιγμα, τόσο αυξάνει και ο βαθμός δυσκολίας της άσκησης.

### **«Αέρινα» οφέλη**

Το γεγονός ότι κατά την διάρκεια των ασκήσεων βρίσκεστε ουσιαστικά στον αέρα και κρατιέστε μόνο από τον ιμάντα, έχει τα μέγιστα οφέλη στην δύναμη, την ισορροπία και την μυϊκή υπερτροφία. Λόγω του ασταθούς περιβάλλοντος προπόνησης, αυξάνεται η δύναμη του κορμού (core) και ιδιαίτερα των κοιλιακών και ενισχύεται η αντοχή των αρθρώσεων χωρίς αυτές να επιβαρύνονται. Οι περισσότερες ασκήσεις που γίνονται με την βοήθεια του TRX μάλιστα, εμπλέκουν παραπάνω από μία μυϊκή ομάδα (πολυαρθρικές ασκήσεις), επομένως αυξάνεται κατακόρυφα η παραγωγή τεστοστερόνης και αυξητικής ορμόνης, γεγονός το οποίο μεγιστοποιεί την καύση λίπους και την μυϊκή υπερτροφία.

## ΠΑΛΗ

Η πάλη είναι ένα αρχαίο ολυμπιακό άθλημα, στο οποίο δυο άνδρες πάλευαν και ο δυνατότερος στεφόταν νικητής. Οι αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν τον νικητή της πάλης, σπουδαιότερο όλων, αυτός είναι και ο λόγος που στο αρχαίο ολυμπιακό πένταθλο, ο τελικός νικητής ήταν ο νικητής του 5ου στη σειρά αγωνίσματος, της πάλης. Το παγκράτιο στην Αρχαία Ελλάδα ήταν μια μορφή πάλης.



Στις μέρες μας έχουμε την Ελληνορωμαϊκή πάλη και την ελεύθερη πάλη. Η πάλη αποτελεί ένα πολύ όμορφο άθλημα, που γυμνάζει τους νέους, σωματικά και πνευματικά. Η Ελλάδα, έχει μεγάλη παράδοση στο άθλημα, με αρκετούς ολυμπιονίκες και πρωταθλητές κόσμου ή Ευρώπης.

Η πάλη είναι ένα από τα κλασικά ολυμπιακά αθλήματα, αφού μπήκε στις Ολυμπιάδες το 1896 στην Αθήνα και διεξάγεται συνεχώς εκτός από το 1900. Από το 2004 διεξάγονται και αγώνες γυναικών. Στους άνδρες υπάρχουν δύο στυλ πάλης, η ελληνορωμαϊκή, στην οποία επιτρέπονται λαβές μόνο πάνω από τη μέση και η ελεύθερη, στην οποία επιτρέπονται λαβές και στα πόδια. Οι αθλητές αγωνίζονται σε επτά κατηγορίες στο κάθε στυλ ανάλογα με το βάρος τους.

Γυναικεία πάλη γίνεται μόνο στο ελεύθερο στυλ και οι αθλήτριες χωρίζονται σε τέσσερις κατηγορίες βάρους.

Στις πρώτες Ολυμπιάδες δεν υπήρχαν ούτε σταθερές κατηγορίες βάρους για τους αγώνες της πάλης ούτε το στυλ ήταν καθορισμένο. Στην Α΄ Ολυμπιάδα υπήρχε μόνο μία κατηγορία ελληνορωμαϊκής. Το 1900 στο Παρίσι δεν έγιναν καθόλου αγώνες πάλης. Το 1904 στο Σεντ Λιούις των ΗΠΑ έγινε μόνο ελεύθερα πάλη σε επτά κατηγορίες. Το 1908 στο Λονδίνο έγιναν και τα δύο στυλ σε εννιά κατηγορίες συνολικά. Το 1912 στη Στοκχόλμη έγινε μόνο η ελληνορωμαϊκή σε πέντε κατηγορίες.

## Ελληνικά μετάλλια

Η Ελλάδα έχει παράδοση στην πάλη, κυρίως στην ελληνορωμαϊκή. Συμμετέχει στους αγώνες από την Α΄ Ολυμπιάδα του 1896 και έχει πολλές διακρίσεις. Συνολικά οι Έλληνες παλαιστές έχουν κατακτήσει έντεκα μετάλλια: ένα χρυσό, τρία ασημένια και επτά χάλκινα. Από αυτά τα δύο χάλκινα προέρχονται από την ελεύθερη πάλη και τα υπόλοιπα από την ελληνορωμαϊκή.



### Χρυσό

Στέλιος Μηγιάκης: 1980 ελληνορωμαϊκή (62 κ.)

### Ασημένια

Γεώργιος Τσίτας: 1896 ελληνορωμαϊκή (ανοιχτή κατηγορία)

Πέτρος Γαλακτόπουλος: 1972 ελληνορωμαϊκή (ημιμέσων βαρών: 68-74 κ.)

Δημήτρης Θανόπουλος: 1984 ελληνορωμαϊκή (82 κ.)

### Χάλκινα

Στέφανος Χρηστόπουλος: 1896 ελληνορωμαϊκή (ανοιχτή κατηγορία).

Πέτρος Γαλακτόπουλος: 1968 ελληνορωμαϊκή (ελαφρών βαρών: 63-70 κ.)

Γεώργιος Χατζηιωαννίδης: 1980 ελεύθερη (62 κ.)

Μπάμπης Χολίδης 1984 ελληνορωμαϊκή (57 κ.)

Μπάμπης Χολίδης 1988 ελληνορωμαϊκή (57 κ.)

Αμιράν Καρντάνοφ: 2000 ελεύθερη (54 κ.)

Αρτίομ Κιουρεγκιάν: 2004 ελληνορωμαϊκή (55 κ.)

## ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ



### **Α.Σ. Αλιβερίου ΤΑΕΚWODO**

Το ΤΑΕΚWONDO (TKD) είναι μια αρχαία πολεμική τέχνη που αναπτύχθηκε στην Κορέα πριν από 2000 χρόνια περίπου. Ξεκίνησε σαν στρατιωτική τεχνική από παλιά στην Κορέα και κατέληξε να είναι σήμερα ένα από τα πιο δημοφιλή σπορ πολεμικών τεχνών στον κόσμο, ακριβώς επειδή δεν αποβλέπει μόνο στην αυτοάμυνα, αλλά γυμνάζει και ξεκουράζει τον πολυάσχολο σύγχρονο άνθρωπο. Θεωρείται σα μια από τις πιο κατάλληλες ασκήσεις για μια σωστή και ψυχική διάπλαση. Αναπτύσσονται ιδιαίτερα ο σκελετός, οι μυς, τα εσωτερικά όργανα, καθώς επίσης στοιχεία της προσωπικότητας του ατόμου, όπως η αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση, η δραστηριότητα του ατόμου, σεβασμός κλπ.

Στο TaeKwonDo ο σκοπός της άσκησης είναι εκτός των ανωτέρω η αυτοάμυνα και το αποτέλεσμα μπορεί να γίνει αντιληπτό στη ζωή. Γι' αυτό άλλωστε η σκληρή προπόνηση και η πειθαρχία είναι τόσο σημαντικά για το TaeKwonDo και δίνεται έμφαση στους συλλόγους. Το TaeKwonDo είναι επίθεση και άμυνα με πολλούς συνδυασμούς χτυπημάτων χρησιμοποιώντας τα χέρια και τα πόδια με την μεγαλύτερη δυνατόν κινητικότητα. Με την επιστημονική εφαρμογή του TaeKwonDo κάποιος μπορεί σημαντικά να καλυτερεύσει την υγεία του και να θρέψει το νου του. Δεν είναι μόνο ένα σπουδαίο μέρος της κορεάτικης μόρφωσης και κληρονομιάς, αλλά είναι ακόμη με κάθε έννοια της λέξης μια πολεμική τέχνη που εφαρμόζεται σε όλη την Κορέα στα στρατιωτικά γυμνάσια και στα σχολεία και σε όλα τα εκπαιδευτικά ιδρύματα και πανεπιστήμια. Μεταφρασμένο κυριολεκτικά ΤΑΕΚWONDO σημαίνει: **ΤΑΕ (πόδι)** είναι ο προσδιορισμός για όλες τις τεχνικές του ποδιού, **KWON (χέρι)** είναι ο προσδιορισμός για όλες τις τεχνικές του χεριού, **DO (μυαλό)** ο δρόμος με τον οποίο κανείς στη ζωή του μπορεί να βαδίζει. Είναι η επιστημονική χρησιμοποίηση του κορμιού σε

αυτοάμυνα. Το TaeKwonDo σήμερα διδάσκεται σε περισσότερους από 90 εκατομμύρια ανθρώπους, πρόθυμους μαθητές σε περισσότερες από 90 χώρες και διαφέρει πολύ από άλλες πολεμικές τέχνες. Από την θεωρία, την φρασεολογία, την ορολογία μέχρι τις τεχνικές, τα συστήματα και τις μεθόδους εξασκήσεως όσο τα πνευματικά θεμέλια του TaeKwonDo είναι επιστημονικά ανεπτυγμένα. Ένα από τα σπουδαία μυστικά για να εισέλθεις στο πνεύμα του TaeKwonDo είναι να ξεπερνάς κάθε δυσκολία με την επιμονή. Και τέλος το κύριο νόημα και ο σκοπός του TaeKwonDo είναι η πνευματική τελειότητα και η σωματική αντοχή.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΤΑΕΚΒΟΝΔΟ



Το TaeKwonDo είναι κάτι παραπάνω από μια τέχνη αυτοάμυνας. Είναι μια φυσική έκφραση της ανθρώπινης θέλησης για επιβίωση. Δίνει στον άνθρωπο την ευκαιρία να ζήσει με υγεία, καθαρό μυαλό, ψυχική δύναμη, αισιοδοξία, αγάπη και σεβασμό για τον συνάνθρωπό του. Βοηθά στο να προσαρμοστεί πιο εύκολα στο σημερινό κοινωνικό περιβάλλον. Η φυσιολογία, η ψυχολογία και η παιδαγωγική μας βεβαιώνουν ότι κάθε σωματική δραστηριότητα είναι εξαρτημένη από τις ψυχοπνευματικές ικανότητες, όπου διαπιστώνεται η αλληλεξάρτηση των λειτουργιών του σώματος - πνεύματος – ψυχής. Το TaeKwonDo μεταμορφώνει κυριολεκτικά τον χαρακτήρα ενός ατόμου που σαν κοινωνικό φαινόμενο επιδρά στην διαμόρφωση του γενικού χαρακτήρα των ατόμων, λαών και στις σχέσεις μεταξύ τους.

- Αυτοκυριαρχία
- Υπομονή
- Θάρρος
- Αυτοπεποίθηση
- Ηθική Συνείδηση
- Κοινωνικό Αίσθημα
- Ομαδικό Πνεύμα – Συνεργασία
- Ισχυρή Βούληση (Δυνατή Θέληση)

Κάθε αθλητής του TaeKwonDo μέσα από την σωστή καθοδήγηση και εκμάθηση μπορεί να αποκτήσει:

- Εμπιστοσύνη στις δικές του δυνάμεις (Αίσθημα Ασφάλειας)
- Ψυχοπνευματική Ισορροπία
- Να γνωρίζει τις ικανότητές του (Αυτογνωσία)
- Ανάπτυξη των φυσικών ικανοτήτων (Δύναμης, Αντοχής, Ταχύτητας, Ευκινησίας και Σωματικής Ετοιμότητας)
- Επιτυχίες στον αγωνιστικό χώρο, εκτίμηση και αναγνώριση των ικανοτήτων του από τους συνανθρώπους του.

## **ΤΑΕΚWONDO ΚΑΙ ΟΛΥΜΠΙΑΚΟΙ ΑΓΩΝΕΣ**

Το TaeKwonDo εντάχθηκε και στον αθλητικό χώρο σαν Ολυμπιακό άθλημα από τον Σεπτέμβριο του 1994.

Το 1980 η Παγκόσμια Ομοσπονδία TaeKwonDo αναγνωρίζεται από τη Διεθνή Ολυμπιακή Επιτροπή (Δ.Ο.Ε.).

Έκανε την εμφάνισή του ως άθλημα επίδειξης στους Ολυμπιακούς αγώνες της Σεούλ το 1988 και στους Ολυμπιακούς αγώνες της Βαρκελώνης το 1992 στους οποίους η Ελλάδα κατέκτησε ένα χάλκινο Ολυμπιακό μετάλλιο με την Μόρφω Δροσίδου και την συμμετοχή του Σπ. Μπάδα.

Εντάχθηκε για πρώτη φορά σαν επίσημο Ολυμπιακό άθλημα στους Ολυμπιακούς αγώνες του Σίδνεϋ το 2000 στους οποίους η Ελλάδα κατέκτησε ένα χρυσό Ολυμπιακό μετάλλιο με τον Μιχάλη Μουρούτσο και δύο 8ες θέσεις μετην Αρετή Αθανασοπούλου και Αλέξανδρο Νικολαΐδη,

Στους Ολυμπιακούς αγώνες της Αθήνας του 2004 η Ελλάδα κατέκτησε δύο ασημένια Ολυμπιακά μετάλλια με τους: Έλλη Μυστακίδου και τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη και

τέλος στους Ολυμπιακούς αγώνες του Πεκίνου το 2008 η Ελλάδα κατέκτησε ένα ασημένιο Ολυμπιακό μετάλλιο με τον Αλέξανδρο Νικολαΐδη.



## KICK BOXING



Το kickboxing είναι μαχητικό άθλημα που συνδυάζει πυγμαχία και λακτίσματα.. Η προέλευση του είναι απ' την Ιαπωνία και τη Βόρεια Αμερική, και περιλαμβάνει τις τεχνικές της πυγμαχίας και λακτίσματα απ το καράτε ντο και το ταεκβοντό.

Στις αρχές της δεκαετίας του `70 οι ενασκούμενοι στις Πολεμικές Τέχνες των ΗΠΑ αναζητούσαν επίμονα μια αγωνιστική φόρμουλα που θα τους επέτρεπε να χρησιμοποιήσουν τις ικανότητες τους και την τεχνική τους εξέλιξη με πλήρη επαφή, που το αποτέλεσμα της χρήσης των κανονισμών θα επέτρεπε και θα οδηγούσε σε knock-out.

Τέτοιου είδους αγώνες διοργανώθηκαν σε όλες τις ΗΠΑ από το 1970 έως το 1973 χωρίς οι κανονισμοί να είναι ξεκάθαροι και χωρίς κατηγορίες κιλών!!! Το σπουδαιότερο εθνικό "πρωτάθλημα" το 1973 ανέδειξε πρωταθλητή τον νεαρό BENNY URQUIDEZ εναντίον του κατά πολύ βαρύτερου DANA GOODSON.

Οι αθλητές εκείνη την εποχή χρησιμοποιούσαν προστατευτικά γάντια χεριών με ανοιχτά τα δάχτυλα και τα γνωστά προστατευτικά ποδιών, οι κανονισμοί επέτρεπαν χτυπήματα μόνο στο επάνω και μπροστινό μέρος του σώματος με γροθιές από την πυγμαχία (hook punches & uppercut) και από το καράτε (back fist & turning back fist) και με επιτρεπτά όλα τα λακτίσματα, ενώ οι αγώνες γίνονταν σε ανοιχτό αγωνιστικό τερέν και όχι σε ring.

Οι αγώνες αυτοί ονομάστηκαν FULL CONTACT KARATE & ALL STYLE CONTACT KARATE.

Το πρώτο παγκόσμιο πρωτάθλημα μέσα σε ρινγκ πυγμαχίας έλαβε μέρος τον Σεπτέμβριο του 1974 στο Los Angeles με 4 κατηγορίες κιλών. Οι πρώτοι παγκόσμιοι Πρωταθλητές Full Contact ήταν οι JEF SMITH, JOE LEWIS, BILL WALLACE και ο ISUENA DUENAS. (οι 3 πρώτοι παραμένουν θρύλοι και στις μέρες μας).

Στην δεκαετία του 1970 άρχισαν να διεξάγονται οι πρώτοι αγώνες kickboxing, ενώ το 1977 ιδρύθηκε και η παγκόσμια ομοσπονδία του αθλήματος, η World Kickboxing Association (WKA). Το

αγωνιστικό kickboxing χωρίζεται στο ερασιτεχνικό kickboxing, στο οποίο οι αθλητές φοράνε προστατευτικά, και στο επαγγελματικό όπου δεν επιτρέπεται η χρήση τους.

το άθλημα στην Ελλάδα ηρθε από τον **Κώστα Λιακόπουλο**. Είναι από τους παλαιότερους εν ενεργεία προπονητές Kick Boxing της χώρας μας.

Η μεγαλύτερη διοργάνωση του kickboxing σε παγκόσμιο επίπεδο είναι το K-1. Την Ελλάδα στο επαγγελματικό kickboxing εκπροσωπεί ο παγκόσμιος πρωταθλητής Μιχάλης Ζαμπίδης, ο οποίος με τις νίκες του στο Ιαπωνέζικο και στο Αυστραλιανό K-1, έχει ενταχθεί ανάμεσα στους κορυφαίους kickboxers του κόσμου.

Υπάρχουν πολλά αγωνιστικά στυλ στο kickboxing και διαβάθμιση σ'αυτά, το full contact, semi contact, light ή medium contact, body contact και τα low kicks. Επίσης υπάρχουν πολλά αθλήματα που σχετίζονται με το kickboxing και ποικίλουν ανάλογα με την χώρα προέλευσης τους. Το πιο γνωστό απ'αυτά είναι το Μούι Τάι, ή Τάι μπόξινγκ, που είναι το εθνικό άθλημα της Ταιλάνδης και αποτελείται απ' το παραδοσιακό Μούι τάι, το Μούι μπόραν, και το αγωνιστικό. Οι τεχνικές της ταιλανδέζικης πυγμαχίας είναι ίδιες με αυτές του kick boxing με την διαφορά ότι στο Μούι Τάι επιτρέπεται η χρήση των αγκώνων και των γονάτων. Άλλο γνωστό στυλ του kickboxing είναι το Savate το οποίο προέρχεται απ την Γαλλία και οι τεχνικές του είναι σχεδόν ίδιες με αυτές του αμερικάνικου kickboxing.

Το kick boxing γυμνάζει ουσιαστικά ολόκληρο το σώμα κινητοποιώντας πολλές αρθρώσεις και μεγάλες μυϊκές ομάδες. Ιδιαίτερο όφελος και αποτέλεσμα του, είναι η βελτίωση στην ισορροπία και στην ευλυγισία, ενώ βελτιώνει τα αντανακλαστικά και τη νευρομυϊκή συναρμογή, δηλαδή το συντονισμό των νευρικών ερεθισμάτων από τον εγκέφαλο και της κίνησης των μελών του σώματος. Επίσης ενισχύει σε μεγάλο βαθμό το καρδιαναπνευστικό σύστημα και αυξάνει τον μεταβολισμό και παράλληλα προσφέρει σύσφιγξη και τόνωση των μυών.

Εκτός των σωματικών προσφέρει και πνευματικά οφέλη που, επιδρά θετικά και στον ψυχολογικό τομέα, αφού τα χτυπήματα που περιλαμβάνει μας βοηθάνε να εκτονώνουμε την ένταση και το άγχος και τονώνει την αυτοπεποίθηση μας, αυξάνοντας όπως όλες οι πολεμικές τέχνες το αίσθημα ασφάλειας έναντι απρόβλεπτων κινδύνων και επιθέσεων.



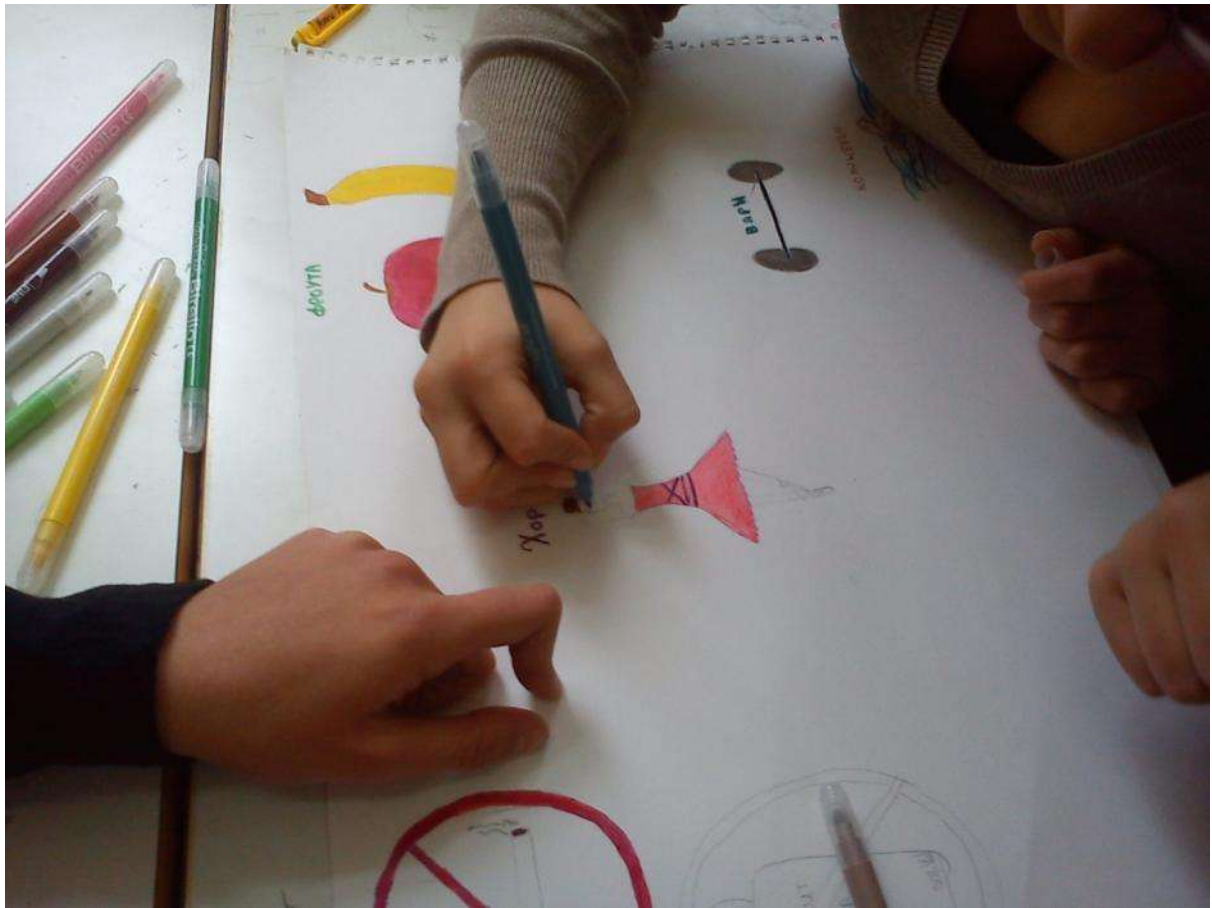
**5<sup>η</sup> Ομάδα: Ιδιωτικά Γυμναστήρια**

**Ερωτηματολόγιο 1**

1. Γιατί πηγαίνεις σε Γυμναστήριο;
  2. Γιατί επέλεξες το συγκεκριμένο;
  3. Πόσες φορές/ώρες προπονείσαι την εβδομάδα;
  4. Πόσο πληρώνεις το μήνα;
  5. Σε παρότρυνε κάποιος ή μόνος σου ήθελες να πας;
  6. Ποια αλλαγή είδες στον εαυτό σου από τη μέρα που ξεκίνησες;
  7. Παίρνεις συμπληρώματα διατροφής;
  8. Αν θες να κάνεις δίαιτα συμβουλεύεσαι
    - α. τους γονείς σου
    - β. το διαιτολόγο
    - γ. το γυμναστή
    - δ. κανένα
- .....

## Αφίσα - Υγιεινός τρόπος ζωής





17/10/2012

- 1) Τα ατυχήματα οφείλονται στην κακή κατάσταση των εγκαταστάσεων;
- 2) Πως θα καταλάβουμε ότι πάσχουμε από σκολίωση;
- 3) Πότε ένα στραμπούληγμα είναι σοβαρό;
- 4) Τα τακούνια βλάπτουν την μέση;
- 5) Τα παπούτσια που φοράμε είναι σημαντικά για κάθε άθλημα;
- 6) Τα ενεργειακά ποτά συστήνονται στους αθλητές;
- 7) Τα ενεργειακά βραχιολάκια ισορροπίας γνωστά ως balance βοηθούν; Αν ναι, και που;
- 8) Κυκλοφορούν μπλουζάκια που εμποδίζουν την ενέργεια να φύγει από το σώμα . Ποια είναι η γνώμη σας;
- 9) Ποιο άθλημα θεωρείται πιο ασφαλές;





ΘΕΜΑ: Αθλητισμός χωρίς υποδομές στον τόπο μας

**Ερωτήσεις για τον κύριο Παπαδημητρίου Θάνο, Φυσιοθεραπευτή-Γυμναστή**

14/11/2012

- 1) Πως σκεφτήκατε να γίνετε γυμναστής;
- 2) Θεωρείτε ότι οι άνθρωποι της περιοχής γυμνάζονται αρκετά;
- 3) Τι ποσοστό παιδιών πηγαίνουν στο γυμναστήριο;
- 4) Έχετε στο ιατρείο σας περιστατικά αθλητών που τραυματίστηκαν στην προπόνηση ή στον αγώνα;
- 5) Ποιες είναι οι σωστές ώρες ύπνου;
- 6) Ποιες ασκήσεις πρέπει να κάνουμε καθημερινά για να έχουμε καλή φυσική κατάσταση;
- 7) Πόσες φορές και ώρες την εβδομάδα πρέπει να γυμναζόμαστε;
- 8) Πρέπει να πίνουμε νερό κατά την διάρκεια της προπόνησης;





**Ερωτήσεις για την κα. Μπίλιου Διαμάντω, Διαιτολόγο-Διατροφολόγο**

27/02/2013

- 1) Ποιες τροφές πρέπει να καταναλώνουμε για να μειώσουμε το στρες;
- 2) Τα συμπληρώματα διατροφής βοηθούν στο αδυνάτισμα;
- 3) Πόσα γεύματα πρέπει να τρώμε καθημερινά;
- 4) Μέχρι ποια ώρα πρέπει να τρώμε;
- 5) Πόσο νερό να πίνουμε την ημέρα;
- 6) Πόσες ώρες πριν την προπόνηση πρέπει να τρώμε;
- 7) Μετά την προπόνηση ποια είναι η ιδανική τροφή;
- 8) Ποιες τροφές δεν πρέπει να τρώμε μαζί;
- 9) Δώστε μας μερικούς συνδυασμούς διατροφής;
- 10) Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να τρώμε κρέας, ψάρι, όσπρια;
- 11) Πρέπει να τρώμε ψωμί;
- 12) Η σοκολάτα κάνει καλό; Αν ναι και πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να τρώμε;
- 13) Ποιες τροφές μας βοηθούν στο να χτίσουμε ένα υγιές σώμα;
- 14) Κάθε πότε πρέπει να τρώμε γλυκά;
- 15) Πόσο πρέπει να πίνουμε γάλα;
- 16) Οι τροφές χωρίς λιπαρά ( light) κάνουν καλό;
- 17) Ποια η γνώμη σας για τα ενεργειακά ποτά;





ΜΠΙΛΙΟΥ ΔΙΑΜΑΝΤΩ  
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ-ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ  
ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΗ ΣΤΙΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ  
NATIONAL CENTER FOR EATING DISORDERS U.K.  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ: ΓΛΑΡΟΥ 2 & Γ. ΜΕΤΑΞΑ 17 , ΑΛΙΒΕΡΙ ΕΥΒΟΙΑ  
ΤΗΛ/ΦΑΧ:2223024885, ΚΙΝ:6977977264

e-mail: [diamadobiliou@yahoo.gr](mailto:diamadobiliou@yahoo.gr)



## Απαντήσεις

**Ποιες τροφές θα μας βοηθήσουν στο να χτίσουμε ένα υγιές σώμα;**

Πρέπει να συνδυάσουμε ισορροπημένη διατροφή (μεσογειακή διατροφή) και φυσική δραστηριότητα.

**Πόσα γεύματα πρέπει να τρώμε καθημερινά;**

5 γεύματα πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό, 2-3 ενδιάμεσα σνακ

- Το **πρωινό**, είναι ένα από τα βασικότερα γεύματα της ημέρας.
- Μετά από 8-10 ώρες βραδινής νηστείας είναι δύσκολο για τον οργανισμό να αντεπεξέλθει στις δραστηριότητες της ημέρας, χωρίς τα «καύσιμα» που του παρέχει ένα καλό γεύμα στο ξεκίνημα της ημέρας!

**Προτάσεις για πρωινό**

- Δημητριακά πρωινού με γάλα ή γιαούρτι και φρούτο
- Τοστ με φρούτο ή φρεσκοστυμμένο χυμό
- Φρουτοσαλάτα με γιαούρτι
- Ψωμί με μέλι ή μαρμελάδα και ένα ποτήρι γάλα.

**Ενδιάμεσα γεύματα (σνακ)**

- είναι σημαντικό να καταναλώνετε 2-3 σνακ μέσα στην ημέρα.
- Ενδεικτικά: ένα σνακ στο σχολείο, ένα το απόγευμα και ένα πριν τον ύπνο.

### **Επιλογές σνακ**

- Λαχανικά εποχής
- Φρούτο ή φρουτοσαλάτα
- Τοστ
- Ξερά φρούτα και ξηροί καρποί
- Μπάρα δημητριακών
- Γιαούρτι με φρούτο ή μέλι
- Κουλούρι τύπου Θεσσαλονίκης

### **Μέχρι ποια ώρα πρέπει να τρώμε;**

Εξαρτάται ...

(3 ώρες πριν από ένα μεγάλο γεύμα, 1-2 ώρες πριν από ένα ελαφρύ βραδινό)

### **Πόσο νερό να πίνουμε την ημέρα;**

Χριζόμαστε καθημερινά 6-8 ποτήρια νερό.

Πηγή νερού μπορεί να είναι επίσης: τα υγρά (γάλα, τσάι, καφές κτλ.), νερό τροφών (φρούτα, λαχανικά, ψωμί κτλ.), νερό μεταβολισμού.

Αποβολή νερού έχουμε μέσω των: ουρών, νερό κοπράνων, πνεύμονες (εκπνεόμενος αέρας), δέρμα (άδηλος αναπνοή).

### **Πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να τρώμε κρέας, ψαρί, όσπρια;**

- Μια φορά την εβδομάδα κόκκινο κρέας.
- Μια φορά την εβδομάδα κοτόπουλο ή γαλόπουλα.
- Μια φορά την εβδομάδα ψαρί
- Τρεις φορές την εβδομάδα λαδερά/ όσπρια.
- Μια φορά την εβδομάδα ζυμαρικά .
- Το καθημερινό σας διαιτολόγιο πρέπει να περιλαμβάνει άφθονα φρούτα και λαχανικά.
- Τα γαλακτοκομικά όπως το γάλα, το γιαούρτι, το τυρί κλπ, πρέπει να υπάρχουν στο καθημερινό σας διαιτολόγιο.

### **Ποιες τροφές δεν πρέπει να τρώμε μαζί;**

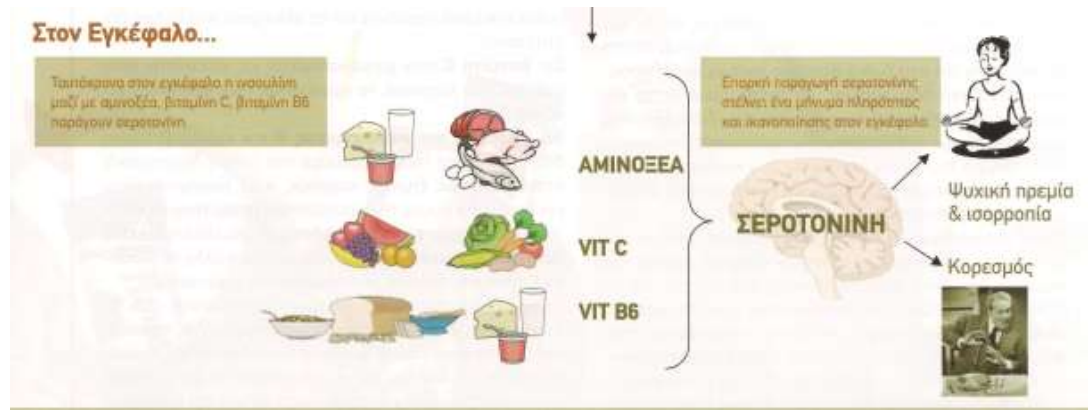
(κρέας με γαλακτοκομικά προϊόντα)

Δώσε μας μερικούς συνδυασμούς διατροφής. Πρέπει να τρώμε ψωμί;

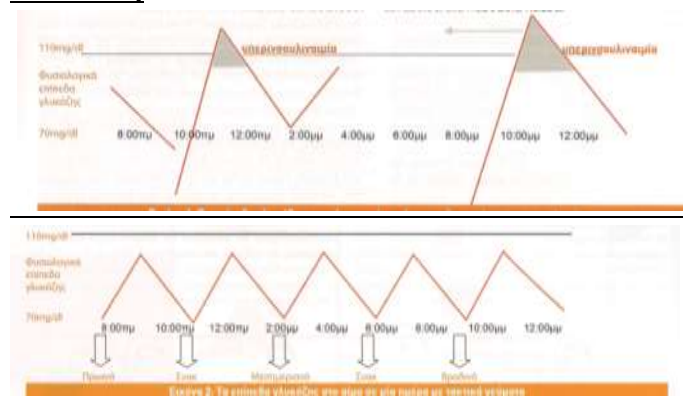
ΒΗΜΑ 3		Η Τριάδα των γευμάτων	
Πρωινό	ΦΡΟΥΤΑ, ΧΥΜΟΣ 	ΓΑΛΑ, ΓΙΑΟΥΡΤΙ, ΤΥΡΙ 	ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ, ΨΩΜΙ, ΠΑΣΙΜΑΔΙ ΟΛΙΚΗΣ ΑΛΗΤΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ, ΤΑΧΙΝΙ 
Μεσημεριανό	ΟΜΑ Ή ΒΡΑΣΤΑ Ή ΨΗΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ 	ΨΑΡΙ, ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ, ΚΡΕΑΣ, ΑΥΓΟ, ΤΥΡΙ 	ΠΑΤΑΤΑ, ΡΥΖΙ, ΜΑΚΑΡΟΝΙΑ, ΨΩΜΙ, ΠΑΣΙΜΑΔΙ, ΟΣΠΡΙΑ 
Βραδινό	ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΟΠΩΣ ΤΟ ΠΡΩΙΝΟ Ή ΟΠΩΣ ΤΟ ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ		
Γιατί:	VIT C	AMINOΞΕΑ VIT B6	VIT B6 AMINOΞΕΑ

Ποιες τροφές πρέπει να καταναλώσουμε για να μειώσουμε το στρες;

### Σεροτονίνη



### Ινσουλίνη



Τροφές πλούσιες σε **ψευδάργυρο**: οστρακοειδή, ανάλατοι ξηροί καρποί, συκώτι, βοδινό κρέας.

Τροφές πλούσιες σε **μαγνήσιο**: καρύδια, αμύγδαλα, σπόρια, λιναρόσπορος.

**Η σοκολάτα κάνει καλό; Αν ναι πόσες φορές την εβδομάδα πρέπει να τρώμε; Κάθε ποτέ πρέπει να τρώμε γλυκά;**

Η πιο ευεργετική επίδραση της σοκολάτας είναι η αντιοξειδωτική δράση της, την οποία οφείλει στο κακάο.

Το κακάο από τη σκόνη του οποίου προέρχεται η σοκολάτα αποτελεί πλούσια πηγή μιας κατηγορίας φαινολεϊκών των πολυφαινολών οι οποίες διαθέτουν ισχυρές αντιοξειδωτικές ιδιότητες.

Η μαύρη σοκολάτα έχει μεγαλύτερη περιεκτικότητα στα ευεργετικά για την υγεία φλαβονοειδή, λιγότερο η σοκολάτα γάλακτος και σχεδόν καθόλου η άσπρη σοκολάτα.

Το μεγαλύτερο ποσοστό των λιπαρών της σοκολάτας δεν αυξάνουν την ολική και «κακή» LDL χοληστερόλη στο αίμα.

100γρ Σοκολάτας	Υδατάνθρακες	Λιπαρά	Πρωτεΐνες	Ενέργεια
Μαύρη σοκολάτα	63,5γρ.	28γρ.	5γρ.	526 kcal
Σοκολάτα γάλακτος	56,9γρ.	30,7γρ.	7,7γρ.	534kcal
Λεύκη σοκολάτα	58,3γρ.	30,9γρ.	8γρ.	543 kcal

**Ποσό γάλα πρέπει να πίνουμε;**

- Ένα ποτήρι (240ml) αποβουτυρωμένο γάλα, το οποίο περιέχει 300mg ασβέστιο, παρέχει περίπου το ένα τρίτο της Διαιτητικής Πρόσληψης Αναφοράς για ένα ενήλικο και ένα τέταρτο για τους εφήβους και τους ενήλικες άνω των 50 ετών.
- Το ασβέστιο βρίσκεται σε μεγάλη συγκέντρωση στα γαλακτοκομικά προϊόντα.

**Οι τροφές χωρίς λιπαρά (light) κάνουν καλό;**

- Τα light προϊόντα δεν είναι άνευ θερμίδων ή λιπαρών και η υπερκατανάλωση τους μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση βάρους.
- Σύμφωνα με τον κώδικα τροφίμων και πότων, ένα προϊόν ονομάζεται "light" εφόσον οι θερμίδες που αυτό παρέχει είναι μειωμένες κατά 30% από το αντίστοιχο πρωτότυπο προϊόν.
- Τα δυο βασικά συστατικά, στα οποία επικεντρώνονται τα light προϊόντα είναι η **ζάχαρη** και το **λίπος**.
- Ενώ οι άνθρωποι καταναλώνουν περισσότερα προϊόντα χαμηλής θερμιδικής περιεκτικότητας δεν υπάρχει η αντίστοιχη μείωση του ποσοστού παχυσαρκίας στον πληθυσμό αντίθετα αυξάνετε. **Γιατί;**

### Τα συμπληρώματα διατροφής βοηθούν στο αδυνάτισμα;

- Συμπληρώματα βιταμινών δεν είναι απαραίτητα για άτομα τα οποία ακολουθούν μια ισορροπημένη διατροφή, συστήνονται σε άτομα που έχουν ειδικές διατροφικές ανάγκες (έγκυες, αθλητές, χορτοφάγοι) ή διατροφικές ελλείψεις λόγω κακής θρέψης.
- Υπερβολικές δώσεις ορισμένων βιταμινών μπορούν να γίνουν τοξικές στον οργανισμό.
- Για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας (αδυνάτισμα) χρησιμοποιείτε **φαρμακευτική αγωγή**. Υπάρχουν δυο βασικές κατηγορίες φαρμάκων.
- Αυτά που αναστέλλουν την απορρόφηση των λιπαρών στο έντερο. Οι παρενέργειες περιλαμβάνουν την μεταβολή της κινητικότητας του εντέρου, οι κενώσεις είναι πολλές και επείγουσες, πόνος στην κοιλιά και δυσφορία. Επίσης επηρεάζει την απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών (Α, D, E, K).
- Αυτά που δουν στον εγκέφαλο, αλλάζοντας τα χημικά μηνύματα τα όποια ρυθμίζουν ποτέ το άτομο νοιώθει χορτάτο. Οι παρενέργειες σε αυτή την κατηγορία φαρμάκων είναι αϋπνία, ξηροστομία, δυσκοιλιότητα, πονοκεφάλους, πόνο στη πλάτη, αυξάνει αρτηριακή πίεση.
- Η φαρμακευτική αγωγή περά από τους κινδύνους που κρύβει δεν αποτελεί μόνιμη λύση γιατί δεν επιφέρει αλλαγή της διατροφικής συμπεριφοράς που είναι και το ζητούμενο.

### Ποια η γνώμη σας για τα ενεργειακά ποτά;

- Πολλά προϊόντα που διαφημίζονται ως ενεργειακά ποτά περιέχουν υψηλές συγκεντρώσεις υδατανθράκων και κάποια ποσότητα καφεΐνης.
- Ορισμένα ενεργειακά ποτά περιέχουν βότανα, αμινοξέα, πρωτεΐνες και άλλες ουσίες, συνήθως σε μικρές ποσότητες που είναι απίθανο να έχουν οποιαδήποτε επίδραση στην αθλητική απόδοση.

### Πόσες ώρες πριν την προπόνηση πρέπει να τρώμε; Μετά την προπόνηση ποια είναι η ιδανική τροφή;

- Η κατανάλωση του γεύματος πρέπει να έχει γίνει 3-4 ώρες πριν την προπόνηση.
- Η σωστή ενυδάτωση πρέπει να είναι στο καθημερινό πρόγραμμα του αθλητή.
- Μεγάλη κατανάλωση υγρών είναι καλό να αποφεύγετε 2 ώρες πριν την προπόνηση, ώστε να υπάρχει το χρονικό περιθώριο να αδειάσει η ουροδόχος κύστη πριν την άθληση.
- Κατά την διάρκεια της προπόνησης ο αθλητής καλό θα ήταν να καταναλώνει μικρή ποσότητα υγρών.
- Ένα καλό σνακ λίγο πριν ή αμέσως μετά την προπόνηση είναι η **μπανάνα**.



Επιμέλεια ερωτηματολογίων: Παναγιώτης Κρόκος

## Αφίσα – Υγιεινός τρόπος ζωής

12/12/2012



## 1<sup>η</sup> Ομάδα





## 2<sup>η</sup> Ομάδα



### 3<sup>η</sup> Ομάδα



«Ένα μήλο την ημέρα ...»

# 4<sup>η</sup> Ομάδα



## 5<sup>η</sup> Ομάδα





## Περιεχόμενα

	Σελ.
Διάδρομος .....	2
Ελλειπτικό .....	3
Ποδήλατο .....	4
Κωπηλατική .....	5
Aerobic .....	6
Pilates .....	10
TRX .....	16
Πάλη .....	17
Πάλη - Ελληνικά μετάλλια .....	18
ΤΑΕΚΒΟΝΤΟ .....	19
ΤΑΕΚWONDO ΚΑΙ Ολυμπιακοί Αγώνες .....	21
Kick Boxing .....	22
5 <sup>η</sup> Ομάδα: Ιδιωτικά Γυμναστήρια - Ερωτηματολόγιο 1 .....	24
Αφίσα - Υγιεινός τρόπος ζωής .....	25

## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτήσεις για το Γυμναστή-Φυσιοθεραπευτή κ. Παπαδημητρίου Θάνο .....	27
Ερωτήσεις για τη Φυσιοθεραπεύτρια, κα. Κοτσιφάκη Ρούλα .....	20
Ερωτήσεις για τη Διατροφολόγο κα. Μπίλιου Διαμάντω .....	31
Απαντήσεις – Παρουσίαση κας. Μπήλου .....	32
Αφίσα – Υγιεινός τρόπος ζωής .....	38

