

Πρότυπο Πειραματικό ΓΕΛ Πάτρας

PROJECT A3

Θέμα: << Υγεία και ευρωστία>>

Υπεύθυνος καθηγητής: Παυλάκης Γιάννης

Ομάδα Α:

Σταθοπούλου Μαρία

Κωνσταντακόπουλος Στάθης

Τσορπατζόγλου Βασίλης

Ερευνητικό υπόθεμα: <<Άσκηση και υγεία>>

Σχολικό έτος 2014-2015 Α' τετράμηνο

Ευχαριστίες

Η τελειοποίηση αυτής της Ερευνητικής Εργασίας, δε θα μπορούσε να πραγματοποιηθεί χωρίς την έγκαιρη και έγκυρη συμβολή και συμμετοχή του αρμόδιου καθηγητή της εργασίας κ. Παυλάκη. Τον ευχαριστούμε λοιπόν πολύ, για την πολύτιμη βοήθεια του.

Περιεχόμενα

<u>Εισαγωγή.....</u>	<u>3</u>
<u>Περίληψη.....</u>	<u>3</u>
<u>Πρόλογος.....</u>	<u>3</u>
<u>Κυρίως μέρος.....</u>	<u>4</u>
<u>Προπόνηση με ιμάντες: Τι αποτελέσματα έχει και σε ποιους απευθύνεται;..</u>	<u>4</u>
<u>Κακή στάση σώματος: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε!</u>	<u>6</u>
<u>Στίβος.....</u>	<u>8</u>
<u>Κολύμβηση.....</u>	<u>9</u>
<u>Σωματική Άσκηση και Υγεία.....</u>	<u>9</u>
<u>Οφέλη τακτικής άσκησης.....</u>	<u>2</u>
<u>5 + 1 Λόγοι για να αγαπήσεις τις πολεμικές τέχνες</u>	<u>16</u>
<u>17 λόγοι για να παίξετε τένις.....</u>	<u>18</u>
<u>Τρόποι για να γυμναστείτε αποδοτικά στο σπίτι.....</u>	<u>20</u>
<u>Κωπηλασία.....</u>	<u>23</u>
<u>Οφέλη του Μπάσκετ</u>	<u>24</u>
<u>Βιβλιογραφία.....</u>	<u>25</u>

Εισαγωγή

Παρακάτω θα αναλύσουμε τα οφέλη ορισμένων αθλημάτων στην υγεία του ανθρώπου. Επιπλέον, με τη βοήθεια του ερωτηματολογίου θα εξετάσουμε τις προτιμήσεις ορισμένων από τους συμμαθητές μας στον τομέα της άσκησης. Στο τέλος της εργασίας θα σας δώσουμε συμβουλές για το πώς να ασκηθείτε στο σπίτι.

Περίληψη

Η επιλογή του θέματος "Άσκηση και Υγεία" έγινε διότι σήμερα η αρνητική επίδραση που ασκεί η καθιστική ζωή στη διάρκεια και στην ποιότητα της ανθρώπινης ζωής είναι επιπλέον πολλαπλά τεκμηριωμένη. Η έλλειψη άσκησης είναι αιτία σημαντικών παθήσεων, όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η παχυσαρκία, η οστεοπόρωση, η υπέρταση, για συγκεκριμένους ανοσοεξαρατώμενους καρκίνους, καθώς και για ψυχικές διαταραχές. Οι αρνητικές επιδράσεις της καθιστικής ζωής δεν περιορίζονται μόνο στην πρόκληση της αρρώστιας. Η άσκηση επηρεάζει άμεσα τη σωματική, ψυχική και κοινωνική ευεξία. Η πραγματοποίηση της ερευνητικής εργασίας έγινε με τη βοήθεια ενός ερωτηματολογίου που φτιάξαμε. Το συμπέρασμα που θέλουμε να βγάλουμε είναι το πόσο σημαντική είναι άσκηση για την καλή υγεία του ανθρώπου.

Πρόλογος

Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, (όπως και με τη σκληρή σωματική εργασία), οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται από το περιττό λίπος, μορφοποιούνται, δίνοντας χάρη και ομορφιά στο ανθρώπινο παράστημα. Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα : κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία.

Κυρίως μέρος

Προπόνηση με ιμάντες: Τι αποτελέσματα έχει και σε ποιους απευθύνεται;

Την τελευταία 10ετία, ένα μόνο προϊόν εξοπλισμού γυμναστικής έχει καταφέρει να «εισβάλλει», να αλλάξει τα δεδομένα, αλλά και να καθιερωθεί ολοκληρωτικά στον κόσμο του fitness : **Οι ιμάντες προπόνησης.**

Οι πηγές αναφέρουν ότι το συγκεκριμένο είδος προπόνησης πρωτοεμφανίστηκε γύρω στο **1800**, χρησιμοποιώντας αρχικά ως μέσο εξάρτησης τα σχοινιά.

Σήμερα, περίπου 200 χρόνια αργότερα, **βρίσκεται σχεδόν σε όλους τους χώρους άθλησης.** Τα σχοινιά έδωσαν τη θέση τους σε ιμάντες, σε κάποιους προστέθηκαν **ελατήρια** και **τροχαλίες**, αναπτύχθηκαν **τεχνικές** και δομήθηκε **ασκησιολόγιο.** Πλέον αποτελεί ένα βασικό εργαλείο άσκησης, που παρέχει στους ασκούμενους **υψηλού επιπέδου προπονήσεις.**

Τι μπορούμε, όμως, να πετύχουμε με την προπόνηση με ιμάντες; Ποια είναι τα πλεονεκτήματα και ποια τα μειονεκτήματα; Είναι κατάλληλη για όλους;

Απλότητα και ευχρηστία

Οι ιμάντες είναι μια απλή κατασκευή με χαμηλό κόστος. Μπορεί να τους αποκτήσει ο οποιοσδήποτε, να τους μεταφέρει εύκολα και **να προπονηθεί κυριολεκτικά οπουδήποτε.** Δεν είναι υπερβολή να πούμε ότι με τους ιμάντες κουβαλάς στην τσάντα σου... **«ένα ολόκληρο γυμναστήριο».**



Αντιστάσεις

Η προπόνηση με ιμάντες βασίζεται σε ασκήσεις ενδυνάμωσης με το **βάρος του σώματος**. Ανάλογα με τη θέση του σώματος σε σχέση με το έδαφος, η δυσκολία αυξάνεται ή μειώνεται. Έτσι το επίπεδο δυσκολίας μπορεί να **προσαρμοστεί** στα επίπεδα του κάθε αθλητή.

Μυϊκή αντοχή – κυκλικά προγράμματα ενδυνάμωσης

Οι ιμάντες είναι **ιδανικοί** για προπόνηση μυϊκής αντοχής και κυκλικά προγράμματα ενδυνάμωσης. Η δυνατότητα για γρήγορη εναλλαγή ασκήσεων, η εύκολη προσαρμογή διαφορετικών επιπέδων δυσκολίας καθώς και το πλούσιο ασκησιολόγιο, καθιστά τους ιμάντες **κορυφαίο προϊόν** για το συγκεκριμένο σκοπό.

Μέγιστη δύναμη - υπερτροφία

Η μέγιστη μυϊκή δύναμη δε μπορεί να βελτιωθεί σε μεγάλο βαθμό και οι μύες δε μπορούν να «μεγαλώσουν» ιδιαίτερα από το συγκεκριμένο είδος προπόνησης. Για την επίτευξη των παραπάνω στόχων απαιτείται παραγωγή **80 – 100%** της μέγιστης μυϊκής δύναμης, **εντάσεις που δε μπορούν να παραχθούν** από τις ασκήσεις με τους ιμάντες.

Ενδυνάμωση κεντρικού τμήματος σώματος (πυρήνας)

Η προπόνηση με ιμάντες παρέχει **ιδανικά ερεθίσματα** στο σώμα, ώστε να βελτιστοποιήσει τη **λειτουργικότητα** και τη **δύναμη** του κεντρικού τμήματος σώματος. Κατά τη διάρκεια των ασκήσεων οι κοιλιακοί, οι ραχιαίοι καθώς και μια σειρά άλλων σημαντικών μυών «δουλεύουν» για να σταθεροποιήσουν το σώμα. Αποτέλεσμα: **μία δυνατή και λειτουργική σπονδυλική στήλη**.

Είναι για όλους;

Όχι! Η προπόνηση με τους ιμάντες δεν είναι κατάλληλη για όλους. Άνθρωποι που έχουν προβλήματα στη μέση, πόνους στον αυχένα, προβλήματα σπονδυλικής στήλης, κακή στάση σώματος κ.α. δεν πρέπει να προπονούνται με αυτόν τον τρόπο, διότι μπορεί να επιδεινώσουν το πρόβλημά τους. Επίσης, οι ασκούμενοι που πρέπει να κάνουν αποκατάσταση κάποιου τραυματισμού καλό είναι να επιλέξουν κάποια άλλη μέθοδο άσκησης.

Είναι κατάλληλη προπόνηση για αρχάριους;

Όχι! Οι ιμάντες έχουν **απαιτητικό** ασκησιολόγιο. Απαιτούν καλό **έλεγχο** του σώματος, **ισορροπία**, **δυνατές αρθρώσεις** και **συντονισμό**. Όλα αυτά τα στοιχεία δύσκολα τα διαθέτει ένας αρχάριος. Η άσκηση πρέπει πάντα να υπακούει στην αρχή της προοδευτικότητας, σύμφωνα με την οποία ξεκινάμε από τα εύκολα αυξάνοντας προοδευτικά τη δυσκολία (και η προπόνηση αυτή δε συμπεριλαμβάνεται στα εύκολα).

Μπορώ να ξεκινήσω προπόνηση με ιμάντες χωρίς τη βοήθεια γυμναστή;

Όχι! Η γυμναστική με ιμάντες, για να γίνεται **σωστά**, με **ασφάλεια** και **αποτελεσματικά** απαιτεί εκπαίδευση από κάποιον ειδικό (τουλάχιστον στις πρώτες 3-4 προπονήσεις).

Κακή στάση σώματος: Όλα όσα πρέπει να γνωρίζετε!

Το σώμα μας αποτελείται από πολλά διαφορετικά τμήματα όπως τα γόνατα, η λεκάνη, η σπονδυλική στήλη, ο αυχένας κ.α. Σε ιδανικές συνθήκες, όλα αυτά τα τμήματα είναι απόλυτα «ευθυγραμμισμένα» μεταξύ τους, εξασφαλίζοντας την **καλή στάση και την καλαισθησία του σώματος**.

Πόσο σημαντική είναι η καλή στάση του σώματος;

Η καλή στάση προσφέρει **ελκυστικότερη** εξωτερική εμφάνιση και αποτελεί το θεμέλιο λίθο για τη **μυοσκελετική υγεία** του σώματος. **Προστατεύει** από ορθοπεδικά προβλήματα όπως πόνοι στη μέση, στον αυχένα κτλ., και καθιστά το σώμα **λειτουργικό και αποδοτικό** τόσο στην άσκηση, όσο και στις καθημερινές δραστηριότητες.

Από τι προκαλείται η κακή στάση;

Όλα τα τμήματα του σώματος μαζί αποτελούν μία «**αλυσίδα**». Ο κάθε κρίκος της αλυσίδας εξαρτάται άμεσα από τον επόμενο και από τον προηγούμενο κρίκο. Αυτό σημαίνει ότι όταν «**χαλάσει**» ένα τμήμα του σώματος, το πρόβλημα μεταφέρεται αλυσιδωτά και στα υπόλοιπα τμήματα.

Αυτή ακριβώς είναι η λογική της κακής στάσης. Η **αιτία** που συνήθως προκαλεί την κακή στάση είναι η **ανελαστικότητα** συγκεκριμένων μυών. Οι μύες μοιάζουν με «**λάστιχα**» τα οποία όταν δεν έχουν την ελαστικότητα που πρέπει χαλάνε την «**αλυσίδα**» του σώματος, προκαλώντας τις **λανθασμένες** στάσεις.

Η ανελαστικότητα των μυών που δημιουργούν το πρόβλημα, μπορεί να οφείλεται στη φύση της εργασίας του ατόμου (π.χ. **πολύωρη ορθοστασία ή καθιστική θέση**), στην **έλλειψη άσκησης**, στην «**κακής ποιότητας**» άσκηση, καθώς και σε **κληρονομικούς** παράγοντες.

Βελτιώνεται η κακή στάση;

Η απάντηση είναι ότι στις μικρότερες ηλικίες (έως 30-35 ετών) βελτιώνεται σε μεγάλο βαθμό. Στις μεγαλύτερες ηλικίες συνήθως τα περιθώρια βελτίωσης είναι μικρότερα, όμως και πάλι η βελτίωση θα είναι εμφανής.



Πως μπορώ να βελτιώσω τη στάση μου;

Το πρώτο βήμα για τη βελτίωση της στάσης είναι ο **μυοσκελετικός έλεγχος** του σώματος από έναν εξειδικευμένο καθηγητή φυσικής αγωγής. Ο έλεγχος αυτός **αποσαφηνίζει** την αιτία που προκαλεί τη λανθασμένη στάση, δίνοντας παράλληλα σημαντικές πληροφορίες για το σώμα.

Το δεύτερο -και ουσιαστικότερο- βήμα είναι να ακολουθήσετε ένα **πρόγραμμα διατάσεων**! Οι διατάσεις σε συγκεκριμένους μύες (ανάλογα την περίπτωση) είναι η **λύση** στην κακή στάση. Είναι αυτές που θα δώσουν ελαστικότητα στους μύες που «χαλάνε» την αλυσίδα.

Όπως όλοι οι προπονητικοί στόχοι, έτσι και η διόρθωση της στάσης απαιτεί **χρόνο, επιμονή και συντήρηση**. Το αποτέλεσμα όμως θα σας δικαιώσει γιατί **καλύτερη στάση σώματος σημαίνει καλύτερη ποιότητα ζωής**.

Στίβος

Ο στίβος είναι αυτό που ονομάζουμε «κλασικός αθλητισμός». Το βασικό άθλημα των αγώνων της αρχαίας Ελλάδος έχει αποκληθεί «βασιλιάς των ολυμπιακών αθλημάτων», αφού στους σύγχρονους Ολυμπιακούς Αγώνες αποτελεί το «κυρίως πιάτο». Σχεδόν όλα τ' αθλήματα εμπεριέχουν κάποιο από τα στοιχεία του στίβου. Ακόμη και οι κολυμβητές στη διάρκεια της αρχικής προετοιμασίας τους, στην έναρξη της προπονητικής περιόδου, τρέχουν. Στίβος αρχή των πάντων, λοιπόν.

Τα οφέλη της ενασχόλησης των παιδιών με τον κλασικό αθλητισμό

Συγκεκριμένα η ενασχόληση με τον στίβο:

- γυμνάζει αρμονικά και σχηματίζει το σώμα στα "αρχαιοελληνικά πρότυπα"
- οδηγεί στην αύξηση της καθαρής μυϊκής μάζας και στον έλεγχο του σωματικού λίπους
- προλαμβάνει την υπανάπτυξη ορισμένων μυών και μυϊκών ομάδων, λόγω της φυσικότητας των κινήσεων
- βελτιώνει τη στάση του σώματος και τη λειτουργία των αρθρώσεων
- προλαβαίνει την πρόωρη φθορά του στηρικτικού και κινητικού μηχανισμού
- αυξάνει την ικανότητα του καρδιοκυκλοφορικού συστήματος

Ακόμη δεν πρέπει να ξεχνούμε και τις θετικές συνθηματικές και ψυχικές επιδράσεις του κλασικού αθλητισμού. Εκδηλώνεται με τη μορφή αυξημένης αυτοπεποίθησης, αποφασιστικότητας, επιμονής, πειθαρχίας και ικανότητας.

Τέλος, με το στίβο τα παιδιά θα μπορούν να συμμετέχουν σε κάθε δραστηριότητα, η οποία:

- Θα χρειάζεται να τρέξουν.
- Θα χρειάζεται να βάλουν δύναμη
- Θα χρειάζεται να συνεχίσουν για πολύ ώρα σε κάποια διαδικασία, πού απαιτεί μυϊκό έργο.

Κολύμβηση

ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ



Η κολύμβηση εκτιμήθηκε από την αρχαιότητα ως μέσο φυσικής άσκησης και ψυχαγωγίας. Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με την κολυμβητική τέχνη, όπως μαρτυρούν οι αμφορείς και οι τοιχογραφίες του 1600 πΧ που βρέθηκαν. Ωστόσο το άθλημα της κολύμβησης δεν περιλαμβάνονταν στα επίσημα αγωνίσματα των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων.

Οι πρώτοι κολυμβητικοί όμιλοι δημιουργούνται στη Μεγάλη Βρετανία το 1837, όπου και ξεκινάνε οι πρώτοι κολυμβητικοί αγώνες. Οι περισσότεροι κολυμβητές κολυμπούσαν την πρόσθια κολύμβηση και διάφορες παραλλαγές της.

Οι αρχαίοι Έλληνες ήταν ιδιαίτερα εξοικειωμένοι με την κολυμβητική τέχνη, όπως μαρτυρούν οι αμφορείς και οι τοιχογραφίες του 1600 πΧ που βρέθηκαν. Ωστόσο το άθλημα της κολύμβησης δεν περιλαμβάνονταν στα επίσημα αγωνίσματα των αρχαίων Ολυμπιακών αγώνων.

Οι πρώτοι κολυμβητικοί όμιλοι δημιουργούνται στη Μεγάλη Βρετανία το 1837, όπου και ξεκινάνε οι πρώτοι κολυμβητικοί αγώνες. Οι περισσότεροι κολυμβητές κολυμπούσαν την πρόσθια κολύμβηση και διάφορες παραλλαγές της.

Σωματική Άσκηση και Υγεία

ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ, ΔΙΑΡΚΕΙΑ, ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΩΡΑ

Για να έχει ουσιαστικά οφέλη η κολύμβηση, καλό είναι να πηγαίνετε στο κολυμβητήριο δύο φορές την εβδομάδα ή και τρεις αν αυτό είναι δυνατό. Σε κάθε επίσκεψη η διάρκεια της άσκησης μέσα στο νερό καλό είναι να φτάνει τα 30 λεπτά. Η καταλληλότερη ώρα για κολύμβηση είναι το πρωί, που το σώμα είναι πιο ξεκούραστο. Αν δεν υπάρχει αυτή η δυνατότητα, μπορείτε να πάτε στο κολυμβητήριο το απόγευμα μετά τη δουλειά φροντίζοντας να έχουν περάσει 4 ώρες από το τελευταίο πλήρες γεύμα

ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Με την συστηματική κολύμβηση οι μύες που απαρτίζουν το μυοσκελετικό σύστημα δυναμώνουν και αποκτούν μεγαλύτερη ελαστικότητα, ενώ διορθώνονται και οι βλάβες που προκαλεί η καθιστική ζωή στο γραφείο και το σπίτι. Επίσης, η κολύμβηση βοηθά να υποχωρήσουν οι πόνοι από τις παθήσεις του μυοσκελετικού συστήματος. Κατόπιν βελτιώνει την αναπνευστική ικανότητα και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα. Ως αερόβιο άθλημα, η κολύμβηση επιταχύνει τις καύσεις και καίει θερμίδες, συμβάλλοντας έτσι στην απώλεια βάρους. Για να αυξηθούν οι καύσεις, η κολύμβηση απαιτεί σωστή τεχνική ώστε να γίνεται σωστά η εναλλαγή των χεριών και των ποδιών στην κίνηση και να είναι ρυθμική η αναπνοή

ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΣΤΥΛ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΓΙΑ ΑΝΑΛΟΓΗ ΠΑΘΗΣΗ



ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ



Για όσους υποφέρουν από μυοσκελετικές παθήσεις του κορμού (στην πλάτη, τη μέση ή τον αυχένα), μακράν καταλληλότερο στυλ είναι το ύπτιο. Κι αυτό γιατί η κολύμβηση σε ύπτια θέση γυμνάζει εντατικά τους αντιβαρικούς μύες του σώματος που αδρανούν στην καθημερινή ζωή. Δεύτερη κατά σειρά επιλογή για όσους έχουν μυοσκελετικά προβλήματα κορμού είναι το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, ενώ το πρόσθιο στυλ κολύμβησης αντεδεικνύεται γιατί ζορίζει την σπονδυλική στήλη υποχρεώνοντας παράλληλα σε υπερέκταση τον ταλαιπωρημένο από την εργασία στο κομπιούτερ αυχένα.



ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΑΚΡΩΝ

Για όσους υποφέρουν από μυοσκελετικά προβλήματα των άκρων, με πρώτο και κύριο το σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα συνιστάται καταρχήν το ελεύθερο στυλ κολύμβησης, ενώ συμπληρωματικά ενδείκνυται και η κολύμβηση σε ύπτιο στυλ. Η κολύμβηση σε πρόσθιο στυλ αντενδείκνυται γιατί ασκεί πίεση στον καρπό

ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΑΤΟΜΑ



Για τους υπέρβαρους και πάλι το ύπτιο είναι το καταλληλότερο στυλ κολύμβησης καθώς γυμνάζει τους αγύμναστους αντιβαρικούς μύες και αποσυμφορίζει την πίεση που δέχεται η σπονδυλική στήλη. Επίσης, η κολύμβηση σε ύπτια θέση ισιώνει την πλάτη και κρατά στην σωστή θέση τον αυχένα. Αν τα υπέρβαρα άτομα δεν έχουν μυοσκελετικά προβλήματα (πράγμα ασύνηθες) μπορούν να ασκηθούν κολυμπώντας σε ελεύθερο στυλ και σε πρόσθιο που γυμνάζει περισσότερο τα άκρα (χέρια-πόδια).

Σωματική Άσκηση και Υγεία

Η αντίληψη για την ωφέλεια από τη σωματική άσκηση είναι διαδεδομένη σε όλο το κόσμο. Αυτό τουλάχιστον υποδηλώνουν το υποχρεωτικό μάθημα της γυμναστικής στα σχολεία, ο μεγάλος αριθμός αθλητικών συλλόγων και η ευρεία ενασχόληση ανθρώπων μέσης και μεγάλης ηλικίας με τη γυμναστική και τα σπορ, καθώς επίσης και η τεράστια ανάπτυξη της βιομηχανίας αθλητικών ειδών.

Σήμερα με τη χρήση των μηχανικών μέσων στις μετακινήσεις των ανθρώπων στις εργασίες τους, με τη κατανάλωση μεγάλης ποσότητας τροφίμων, με την αναγκαστική διαβίωση σε πολυπληθή αστικά κέντρα με χαμηλό συντελεστή πρασίνου, το σωματικό βάρος αυξάνει, οι σωματικές ικανότητες περιορίζονται και ως φυσικό επακόλουθο εμφανίζονται ασθένειες που συνδέονται με αυτό το τρόπο ζωής.

Είναι πλέον από όλους αποδεκτό, πως η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει, καθώς και μια ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Με άλλα λόγια, το μήνυμα της άσκησης δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες ανθρώπους, με σκοπό να προλαμβάνονται οι ασθένειες και να βελτιώνονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις.

Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματός μας από τη γέννησή μας ως τη πλήρη σωματική μας ωριμότητα.

Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, (όπως και με τη σκληρή σωματική εργασία), οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται από το περιττό λίπος, μορφοποιούνται, δίνοντας χάρη και ομορφιά στο ανθρώπινο παράστημα. Η ισχυροποίηση

των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα : κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία.

Έχουμε δύο ειδών σωματικής άσκησης: την ισοτονική ή κινητική άσκηση όπως π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, τένις, χορός, κολύμβηση και την ισομετρική ή στατική άσκηση όπως π.χ. άρση βαρών, πάλη, κωπηλασία, θαλάσσιο σκι, χειρολαβή, ελατήρια.

Με την ισοτονική άσκηση αυξάνεται η ικανότητα του οργανισμού να παράγει κάποιο μηχανικό έργο, βελτιώνονται τα αντανακλαστικά και το άτομο εμφανίζεται με ένα ωραίο παρουσιαστικό γεμάτο ψυχική και σωματική υγεία.

Κατά την ισομετρική άσκηση, μέσα σε ελάχιστο χρονικό διάστημα η αρτηριακή πίεση ανεβαίνει σε πολύ υψηλά επίπεδα και δεν μπορεί να γίνει τόσο γρήγορη προσαρμογή της κυκλοφορίας και εμπλουτισμός με οξυγόνο του αίματος, που περνάει από τους πνεύμονες για να το προσφέρει άφθονο στους ασκούμενους μύες. Άλλωστε κατά την άσκηση π.χ. άρση βάρους, αναπνέει καλά ο ασκούμενος, όπως συμβαίνει με τις πολλές και βαθιές αναπνοές του δρομέα που κάνει κινητική άσκηση.

Φαίνεται λοιπόν ότι οι ισομετρικές ασκήσεις δεν ωφελούν τόσο τη καρδιά και τις αρτηρίες και ακόμη περισσότερο μπορεί να είναι επικίνδυνες σε υπερτασικά άτομα λόγω απότομης υπερβολικής αύξησης της πίεσης.

Οφέλη τακτικής άσκησης

Θέλετε να αισθάνεστε καλύτερα , να έχετε περισσότερη ενέργεια, ακόμη και να ζήσετε περισσότερο; Η τακτική φυσική δραστηριότητα θα σας βοηθήσει να τα πετύχετε όλα αυτά, αλλά και ακόμη περισσότερα. Τα οφέλη της τακτικής σωματικής άσκησης είναι τόσα και σημαντικά , που δύσκολα κανείς μπορεί να τα παραβλέψει. Και φυσικά, τα οφέλη της άσκησης μπορείτε να τα απολαύσετε μόνο εσείς, ανεξάρτητα από την ηλικία , το φύλο ή την πρότερη φυσική σας κατάσταση. Χρειάζεστε να μάθετε και άλλα προκειμένου να πειστείτε; Ρίξτε μια ματιά στους 5 τρόπους μέσω των οποίων η άσκηση μπορεί να βελτιώσει τη ζωή σας.

1. Καλύτερος έλεγχος του σωματικού βάρους.

Η τακτική άσκηση μπορεί να προλάβει την αύξηση βάρους ή να βοηθήσει στη διατήρηση μιας απώλειας βάρους. Όταν ασκείται κανείς, καταναλώνει θερμίδες. Όσο υψηλότερη είναι η ένταση της άσκησης, τόσες περισσότερες είναι οι καταναλισκόμενες θερμίδες. Ακόμη όμως και εάν δεν έχετε το χρόνο να γυμναστείτε κανονικά, με μικρές αλλαγές στην καθημερινότητά σας –χρησιμοποιώντας για παράδειγμα τις σκάλες αντί για το ασανσέρ– μπορείτε να είστε σίγουροι πως εξασφαλίζετε το ελάχιστο της ημερήσιας φυσικής σας δραστηριότητας.

2. Μειωμένος κίνδυνος χρόνιων νοσημάτων.

Ανησυχείτε για τα καρδιαγγειακά νοσήματα; Θέλετε να αποφύγετε την υψηλή αρτηριακή πίεση; Ανεξάρτητα από το σωματικό σας βάρος, η τακτική φυσική δραστηριότητα αυξάνει τα επίπεδα της HDL – χοληστερόλης (της λεγόμενης “καλής”), ενώ αντίθετα μειώνει τα επίπεδα των επιβλαβών τριγλυκεριδίων. Επιπλέον, βελτιώνει τη ροή του αίματος μέσα στα αιμοφόρα αγγεία. Έτσι, μπορείτε να ανησυχείτε λιγότερο για το εγκεφαλικό, το μεταβολικό σύνδρομο, το σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2, την κατάθλιψη, διάφορους τύπους καρκίνου και την αρθρίτιδα.

3. Βελτίωση της διάθεσης.

Αισθάνεστε πως χρειάζεστε μία “ένεση” καλής διάθεσης στην καθημερινότητά σας; Σας καταβάλλει το άγχος της ημέρας; Μία προπόνηση στο γυμναστήριο ή ένα 30λεπτο γρήγορο περπάτημα μπορεί να σας βοηθήσει. Η φυσική δραστηριότητα διεγείρει την παραγωγή διάφορων χημικών ουσιών στον εγκέφαλο που σχετίζονται με το αίσθημα της ευφορίας και της χαλάρωσης. Σιγά σιγά παράλληλα, αισθάνεστε καλύτερα και με την εμφάνισή σας, γεγονός που ενισχύει την αυτοπεποίθησή σας.

4. Ενίσχυση της ευεξίας.

Αισθάνεστε να σας κουράζουν υπέρ το δέον απλές καθημερινές δραστηριότητες, όπως είναι οι δουλειές του σπιτιού ή τα ψώνια; Η τακτική σωματική αύξηση ενδυναμώνει τους μυς και βελτιώνει την παροχή οξυγόνου και θρεπτικών συστατικών στους ιστούς, με αποτέλεσμα το καρδιαγγειακό σύστημα να λειτουργεί πιο αποδοτικά. Και όταν η καρδιά και οι πνεύμονες λειτουργούν στο 100% των δυνατοτήτων τους, τότε η κούραση που θα αισθάνεστε γενικά θα είναι σημαντικά μειωμένη.

5. Βελτίωση του ύπνου.

Αντιμετωπίζετε δυσκολίες στον ύπνο; Η άσκηση θα σας βοηθήσει να κοιμάστε πιο εύκολα ή/ και γρήγορα καθόλη τη διάρκεια του ύπνου. Απλά, προσπαθήστε να μην ασκήσετε πολύ αργά το βράδυ, διότι η υπερένταση που μπορεί να αισθάνεστε αμέσως μετά, ίσως οδηγήσει σε αντίθετα αποτελέσματα.

5 + 1 Λόγοι για να αγαπήσεις τις πολεμικές τέχνες



1. ΓΥΜΝΑΖΕΙΣ ΣΩΜΑ ΚΑΙ ΠΝΕΥΜΑ

Λόγω της κίνησης και της φύσης τους, οι πολεμικές τέχνες-κάθε είδους -γυμνάζουν αρμονικά και ομοιόμορφα ολόκληρο το σώμα και συντελούν σημαντικά στην άρτια σωματική υγεία και όχι μόνο. Αναπτύσσουν επιπλέον- σε πολλές περιπτώσεις -την ελαστικότητα και την ευλυγισία. Λόγω της φιλοσοφίας τους καλλιεργούν παράλληλα το πνεύμα του ασκούμενου μέσα από ασκήσεις διαλογισμού που βελτιώνουν τη συγκέντρωση και την διαχείριση άγχους και στρες.

2. ΧΑΝΕΙΣ ΒΑΡΟΣ

Οι πολεμικές τέχνες, λειτουργούν ως επί το πλείστον αερόβια. Δηλαδή η εξάσκηση σε αυτές γίνεται μέσω της αερόβιας προπόνησης που προκαλεί προσαρμογές που βελτιώνουν την μεταφορά οξυγόνου στους μύες, τη μείωση του ρυθμού παραγωγής γαλακτικού οξέος, τη βελτίωση του ρυθμού απομάκρυνσης του και την αύξηση της χρήσης λίπους ως καύσιμης ύλης τόσο στη διάρκεια της προπόνησης αλλά ακόμη και μετά από αυτήν. Αυτό σημαίνει ότι είναι μια ιδανική μέθοδος για να χάσεις λίπος σχετικά εύκολα και άρα και το περιττό βάρος και να το διατηρήσεις χωρίς διατροφικές θυσίες και επιβλαβής δίαιτες. Συνεπακόλουθα, αποτρέπει τη συσσώρευση λίπους σε συνδυασμό με την κατάλληλη διατροφή και συντελεί στον έλεγχο του σωματικού βάρους.

3. ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΣΥΝΕΧΙΣΕΙΣ ΓΙΑ ΠΑΝΤΑ



Ενώ τα περισσότερα αθλήματα έχουν μια ηλικιακή ημερομηνία λήξης και μετά από κάποια χρόνια είναι αρκετά δύσκολο να βελτιωθείς ή και να συνεχίσεις να ασχολείσαι, οι πολεμικές τέχνες σε πολλές περιπτώσεις προσφέρουν βελτίωση όσο μεγαλώνεις και αποκτάς εμπειρία, με το πέρασμα των χρόνων. Πρόκειται για μια ενασχόληση που μπορεί να σε συντροφεύει για πάντα και ταυτόχρονα να βελτιώνει τις ικανότητές τους.



4. ΔΕΝ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΚΟΡΥΦΑΙΟΣ

Ποτέ κανείς δε θα αξιώσει από σένα επιδόσεις. Δεν χρειάζεται να είσαι πρωταθλητής, να κάνεις πρωταθλητισμό αν δεν το θέλεις ή να πρέπει να πετύχεις έναν σκοπό ή στόχο αν δεν το χρειάζεσαι. Μπορείς να βελτιώνεσαι με τους δικούς σου προσωπικούς ρυθμούς, χωρίς καμία εξωτερική πίεση για επίδοση.

5. ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΣΩΜΑΤΟΤΥΠΟ

Οι πολεμικές τέχνες είναι εξαιρετική δραστηριότητα για κάθε σωματότυπο. Τίποτα δεν σε εμποδίζει να ασχοληθείς με τις πολεμικές τέχνες, ακόμα και αν είσαι βραχύσωμος, εύσωμος, αδύνατος ή όχι. Η απόδοσή και η εκμάθησή, δεν επηρεάζεται σε καμία περίπτωση από το σωματότυπο.

6. ΔΕ ΜΕΤΡΑΕΙ ΤΟ ΦΥΛΟ



17 λόγοι για να παίξετε τένις

Ο περιορισμός του φύλου, επίσης δεν έχει καμία σημασία, αφού η δύναμη δεν είναι το μυστικό εκμάθησης των πολεμικών τεχνών, αλλά η τεχνική και η στρατηγική.

Όλοι έχουμε ακούσει ότι το τένις αναφέρεται ως "άθλημα για μια ζωή". Αλλά, είναι αυτή η πραγματικότητα;

Σύμφωνα με τούς παγκοσμίου φήμης επιστήμονες από διάφορους επιστημονικούς κλάδους, δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το τένις μπορεί να βελτιώσει τη γενική υγεία σας, συμπεριλαμβανόμενης της ψυχικής και σωματικής κατάστασης σας.

Εδώ είναι τα γεγονότα:

- Οι άνθρωποι που συμμετέχουν στο τένις τρεις ώρες ανά εβδομάδα σε μέτρια ένταση μειώνουν στο μισό τον κίνδυνο θανάτου από οποιαδήποτε αιτία, σύμφωνα με τον Dr. Ralph Paffenbarger, ο οποίος μελέτησε πάνω από 10.000 άτομα για 20 χρόνια.
- Επειδή το τένις απαιτεί εγρήγορση και τακτική σκέψη, μπορεί να δημιουργήσει νέες συνδέσεις μεταξύ των νεύρων του εγκεφάλου και έτσι να επιτύχει τη συνεχή ανάπτυξη του, ανέφεραν οι επιστήμονες στο Πανεπιστήμιο του Ιλλινόις.
- Το ανταγωνιστικό τένις καίει περισσότερες θερμίδες από ό, τι το αερόμπικ, η ποδηλασία, σύμφωνα με μελέτες πάνω στην δαπάνη θερμίδων στον αθλητισμό.

Με αυτά τα δεδομένα, σας παραθέτουμε 34 ειδικούς λόγους για τους οποίους θα πρέπει να παίζεται τακτικά! Γιατί να παίξετε τένις;

Λόγοι Φυσικής κατάστασης.

Το τένις ενισχύει:

1. Την αερόβια γυμναστική και την καύση λίπους, τη βελτίωση της καρδιαγγειακής φυσικής κατάστασης σας και τη διατήρησή σας σε υψηλότερα επίπεδα ενέργειας.
2. Την αναερόβια γυμναστική, προσφέροντας σύντομες, έντονες εκρήξεις κατά τη διάρκεια ενός πόντου που ακολουθείται από ανάπαυση, η οποία βοηθά τους μύς να χρησιμοποιούν το οξυγόνο αποτελεσματικότερα.
3. Την δυνατότητα να επιταχύνετε, τα σπριντ, τα άλματα και άλλα.
4. Το εκρηκτικό πρώτο βήμα από θέση αναμονής, γρήγορο χρόνο αντίδρασης και έκρηξη σε δράση.
5. Την ταχύτητα μέσα από μια σειρά δεξιά-αριστερά και πάνω και πίσω σπριντ για να κυνηγήσετε την μπάλα.

6. Την δύναμη στα πόδια μέσα από εκατοντάδες ξεκινήματα και σταματήματα για να φτάσετε στην μπάλα.
7. Το γενικό συντονισμό του σώματος δεδομένου ότι πρέπει να προχωρήσουμε σε θέση και στη συνέχεια να προσαρμόσουμε το πάνω μέρος του σώματος μας (κορμό) για να χτυπήσουμε την μπάλα με επιτυχία.
8. Τον κινητικό έλεγχο μέσα από την κίνηση και το χτύπημα της μπάλας-ικανότητες που απαιτούν τον έλεγχο των μεγάλων μυϊκών ομάδων σας.
9. Την ακριβή κίνηση, λόγω της χρήσης χτυπημάτων αφής, όπως το γωνιακό βολέ, τα drop shots και τα lobs.
10. Την ευκινησία με τον καταναγκασμό σας για να αλλάξετε κατεύθυνση έως και πέντε φορές σε 10 δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια ενός τυπικού πόντου.
11. Την δυναμική ισορροπία ανάμεσα σε εκατοντάδες αλλαγές κατεύθυνσης και το χτύπημα στο τρέξιμο.
12. Cross-training μέσω ενός σωματικά απαιτητικού αθλήματος, που είναι διασκεδαστικό για τους αθλητές που ειδικεύονται σε άλλα αθλήματα.
13. Βοηθά στην αντοχή των οστών και την πυκνότητα των οστών στους νέους παίκτες, αλλά και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης σε παλαιότερους παίκτες.
14. Το ανοσοποιητικό σύστημα, το οποίο προωθεί τη γενική υγεία, τη φυσική κατάσταση και την αντοχή μας σε ασθένειες.
15. Τις διατροφικές μας συνήθειες με την κατανάλωση κατάλληλων τροφών πριν από τον αγώνα έτσι ώστε να υπάρχει σωστή παραγωγή ενέργειας αλλά και μετά από τον αγώνα για την σωστή αποκατάσταση.
16. Τον συντονισμό χεριών-ματιών, γιατί κρίνουμε συνεχώς το χρονικό διάστημα μεταξύ της μπάλας και της ρακέτας καθώς και το κατάλληλο σημείο επαφής.
17. Την ευελιξία λόγω του συνεχούς τεντώματος και των ελιγμών που πραγματοποιούμε για να επιστρέψουμε την μπάλα στον αντίπαλό μας.

Είναι να απορεί κανείς που οι επιστήμονες και οι γιατροί σε όλο τον κόσμο θεωρούν το τένις ως την πιο υγιεινή δραστηριότητα στην οποία μπορείτε να συμμετέχετε; Ενώ άλλα αθλήματα μπορούν να προσφέρουν εξαιρετικά οφέλη για την υγεία και μερικά μπορούν να προωθήσουν την ψυχική και συναισθητική ανάπτυξη, κανένα δεν μπορεί να ανταγωνιστεί με το τένις στην παροχή συνολικής σωματικής, διανοητικής και συναισθηματικής υγείας σε αυτούς που παίζουν.

Όλα αυτά τα πλεονεκτήματα καθιστούν τένις το ιδανικό άθλημα για τα παιδιά, ώστε να το μάθουν από μικρή ηλικία. Ποιος γονέας δεν θα ήθελε τα παιδιά του να έχουν τα πλεονεκτήματα αυτά όσο μεγαλώνουν;

Και, δεν είναι ποτέ πολύ αργά για τους ενήλικες όλων των ηλικιών να ξεκινήσουν με το παιχνίδι του τένις. Το ανθρώπινο σύστημα μπορεί να εκπαιδευτεί και να βελτιωθεί σε κάθε στάδιο της ζωής. Το κλειδί είναι να αρχίσετε να παίζετε τώρα για να αξιοποιήσετε στο έπακρο τα οφέλη αυτά σε όλη τη διάρκεια της ζωής σας.

Τρόποι για να γυμναστείτε αποδοτικά στο σπίτι

Επιλογές αεροβικών ασκήσεων στο σπίτι

- Ανεβοκατέβασμα στις σκάλες
- Σχοινάκι
- Ανεβάσματα και κατεβάσματα των ποδιών εναλλάξ πάνω σε ένα κουτί (όσο πιο ψηλό είναι το κουτί, τόσο καλύτερα αποτελέσματα έχεις)
- Σύνθετες ασκήσεις για τον κορμό και τα πόδια

Αυτές είναι οι επιλογές είναι καλύτερο να δουλεύονται ανάμεσα στα διαλλείματα άλλων ασκήσεων (για περίπου μισό ή ένα λεπτό, συνδυασμένες έπειτα με ένα λεπτό ξεκούρασης), και είναι ιδανικές για γυμναστική στο σπίτι καθώς είναι γρήγορες και πολύ αποτελεσματικές.

Άλματα

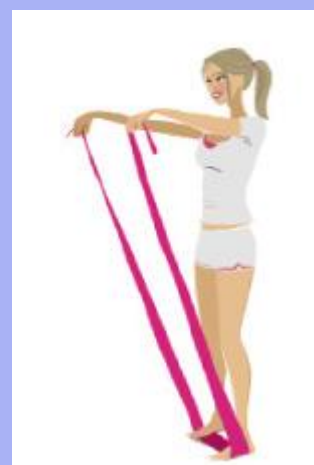
Για να δουλέψεις τους γλουτούς και τους τετρακέφαλους κάνε μια σειρά από απότομα άλματα. Επανέλαβε μέχρι να κάνεις 10 με 15 επαναλήψεις για κάθε σετ.

Πλευρική ανύψωση

Αυτή η πολύ μικρή αλλά έντονη κίνηση γυμνάζει τους ώμους.

Πατήστε πάνω στο λάστιχο ή τη λωρίδα υφάσματος με τα γόνατα χαλαρά και τα χέρια δίπλα στα πλευρά σας. Κρατώντας τις 2 άκρες, γυρίστε τα χέρια σας έτσι ώστε οι παλάμες σας να «κοιτάνε» την μπροστινή πλευρά των μηρών σας. Σφίξτε τους κοιλιακούς σας μυς. Εισπνεύστε και, καθώς εκπνέετε, ανεβάστε αργά τα χέρια σας οριζόντια μέχρι το ύψος των ώμων, κρατώντας με τις γροθιές σας κλειστές τις άκρες του λάστιχου ή του υφάσματος (όπως φαίνεται στο σκίτσο). Σφίξτε τους κοιλιακούς σας.

Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια κατεβάστε αργά τα χέρια σας μέχρι την αρχική θέση. Αυτή είναι μία επανάληψη.



Καθιστό στρίψιμο κορμού

Η άσκηση αυτή ενισχύει την καλή στάση του σώματος, «σμιλεύει» τη μέση και δυναμώνει τους κοιλιακούς μυς. Επίσης, τονώνει τους μυς που στηρίζουν το κάτω μέρος της πλάτης. Καθίστε στο πάτωμα με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα και τα χέρια τεντωμένα μπροστά σας, με τη μια παλάμη να κρατάει τον αντίθετο καρπό. Σπρώξτε την κοιλιά σας προς τα μέσα. Κοιτάτε πάνω από τα δάχτυλά σας. Γείρετε ελαφρά προς τα πίσω και καθώς κάνετε αυτή την κίνηση, στρέψτε το πάνω μέρος του σώματός σας προς τα δεξιά. Μείνετε σε αυτή τη θέση για 5'' και στη συνέχεια γυρίστε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε, αυτή τη φορά όμως στρίβοντας το σώμα σας προς τα αριστερά.



Φτάνοντας τις μύτες των ποδιών

Με αυτή την κίνηση θα δυναμώσετε τους άνω κοιλιακούς σας.

Ξαπλώστε ανάσκελα, με τα χέρια τεντωμένα στον αέρα, κρατώντας ένα μπουκαλάκι νερό. Ανεβάστε τα πόδια σας τεντωμένα προς το ταβάνι, έτσι ώστε να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών με το πάτωμα. Εισπνέετε και εκπνέετε σταδιακά καθώς πιέζετε την κοιλιά σας προς τη σπονδυλική στήλη. Ανεβάστε αργά τον κορμό σας, πλησιάζοντας τις μύτες των ποδιών σας. Σηκώστε το κεφάλι και τους ώμους από το πάτωμα,

«δουλεύοντας» τους κοιλιακούς σας (όπως φαίνεται στο σκίτσο).

Φτάστε όσο ψηλότερα μπορείτε, με στόχο να ακουμπήσετε τις μύτες των ποδιών σας, κρατώντας τα χέρια σας τεντωμένα. Το μπουκάλι πρέπει να παραμένει σταθερό κατά τη διάρκεια της κίνησης. Χαλαρώστε. Αυτή είναι μία επανάληψη.



Η άσκηση των κοιλιακών

Η άσκηση αυτή «δουλεύει» κάθε σημείο των κοιλιακών μυών, με την προϋπόθεση ότι την εκτελείτε σωστά. Το «κλειδί» είναι η χρήση της αναπνοής.

Ξαπλώστε στο πάτωμα, με τα πόδια σας ψηλά, τα γόνατα να σχηματίζουν γωνία 90 μοιρών με το πάτωμα και τις πατούσες δίπλα-δίπλα. Κρατήστε το άνοιγμα των γονάτων στο φάρδος των γοφών. Τοποθετήστε ένα μπουκαλάκι νερό ανάμεσα στα γόνατα.

Εισπνεύστε. Με τα δάχτυλα των χεριών σας να ακουμπάνε τα αυτιά σας και τους αγκώνες προς τα έξω, εκπνεύστε καθώς σηκώνετε το κεφάλι και την πλάτη προς τα γόνατα (δείτε την εικόνα). Βεβαιωθείτε ότι οι κοιλιακοί μύες είναι σφιγμένοι. Κάντε την κίνηση αργά - ανεβείτε και κατεβείτε μετρώντας μέχρι το τέσσερα. Αυτή είναι μία επανάληψη.



Η γέφυρα

Η κίνηση αυτή δυναμώνει τους πυελικούς και τους κοιλιακούς μυς, αλλά και το κάτω μέρος της πλάτης, ενώ βοηθά να αποκτήσετε σφιχτούς γλουτούς.

Ξαπλώστε ανάσκελα, με τα γόνατα λυγισμένα

και τις πατούσες να πατάνε στο πάτωμα. Τα χέρια σας πρέπει να βρίσκονται στο πλάι, με τις παλάμες στραμμένες προς το ταβάνι. Εισπνεύστε. Εκπνεύστε, ενώ σφίγγετε τους μυς των γλουτών, μεταφέρετε το βάρος σας προς τις φτέρνες και σηκώνετε αργά τους

γοφούς από το πάτωμα, με ίσια την πλάτη.

Κρατήστε σηκωμένους τους γοφούς, ώστε να ευθυγραμμίσετε το σώμα σας από τα γόνατα μέχρι το πάνω μέρος του κορμού. Στη συνέχεια, σηκώστε το ένα πόδι από το πάτωμα - με τα δάχτυλα των ποδιών να δείχνουν προς το ταβάνι- και κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 2-3'' (όπως φαίνεται στην εικόνα). Βεβαιωθείτε ότι σφίγγετε τους κοιλιακούς και τους γλουτούς σας.

Επιστρέψτε στην αρχική θέση, επαναλάβετε με το άλλο πόδι και στη συνέχεια κατεβάστε αργά τους γοφούς σας στο πάτωμα. Αυτή είναι μία επανάληψη.

Καθίσματα

Η άσκηση αυτή «δουλεύει» τους απαγωγούς και τους τετρακέφαλους των ποδιών, ενώ δυναμώνει τους γλουτούς. Δέστε ένα λάστιχο ή ύφασμα γύρω από τα πόδια σας, λίγο κάτω από τις γάμπες, και σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά στο φάρδος των γοφών. Τεντώστε τα χέρια μπροστά σας. Νιώστε το βάρος στις φτέρνες. Εισπνεύστε και μετά εκπνεύστε λυγίζοντας τα γόνατα, σαν να πρόκειται να καθίσετε σε καρέκλα (όπως δείχνει η εικόνα), και στη συνέχεια τεντώστε και πάλι τα πόδια. Κρατήστε την πλάτη σας σε ευθεία γραμμή. Σηκώστε το ένα πόδι στα πλάγια - όχι πολύ ψηλά και έχοντας τον έλεγχο της κίνησής σας. Χαμηλώστε το πόδι σας και επαναλάβετε το κάθισμα, τεντώνοντας και σηκώνοντας το αντίθετο πόδι. Αυτή είναι μια επανάληψη.



Κωπηλασία



Κωπηλασία ή *ερεσία*, ονομάζεται ο τρόπος κίνησης των κωπήλατων λέμβων σε υδάτινη επιφάνεια (θάλασσα λίμνη ποταμό). Ανάλογα με τον τύπο των σκαφών, διαιρείται σε 4 βασικά είδη: κλασική, λαϊκή, με κανό και με μονόξυλο.

Η κλασική κωπηλασία, ως άθλημα, γίνεται με ειδικά σκάφη, που έχουν ολκωτά σέλματα (κινητούς πάγκους) και φορητούς σκαρμούς που στερεώνονται στα πλευρά. Η λαϊκή κωπηλασία εκτελείται με σκάφη που έχουν ακίνητα σέλματα (σταθερούς πάγκους) και σταθερούς σκαρμούς στερεωμένους στα πλευρά. Η κωπηλασία με κανό γίνεται με σκάφη ειδικού τύπου (κανό), όπου ο κωπηλάτης χειρίζεται δίπλατο, αστερέωτο κουπί. Στην κωπηλασία με μονόξυλο, κωπηλατούν με μονόπλατο κουπί και στέκονται γονατιστοί στο ένα πόδι. Η συστηματική άσκηση στην κωπηλασία αναπτύσσει το μυϊκό σύστημα, δυναμώνει την καρδιά, τους πνεύμονες και το νευρικό σύστημα.

Οφέλη του Μπάσκετ



Οι μπασκετμπολίστες είναι από τους πιο γυμνασμένους αθλητές συνολικά και αυτό δεν είναι τυχαίο. Δε θα αναφερθούμε στην ατομική γυμναστική που ακολουθεί ο κάθε αθλητής (π.χ. βάρη, τρέξιμο κλπ.) για να μπορεί να αντεπεξέρχεται όταν έρχεται η ώρα των αγώνων (σε όποιο επίπεδο και αν αναφερόμαστε) αλλά στην εκγύμναση που παρέχει το μπάσκετ αυτό καθαυτό.

Το μπάσκετ είναι μια **αερόβια άσκηση** που γυμνάζει κάθε ομάδα μυών. Περιλαμβάνει τρέξιμο, το οποίο παρέχει γυμναστική στους **μυς των ποδιών**, ο χειρισμός της μπάλας και οι αμυντικές προσπάθειες απαιτούν κινήσεις από τους **μυς των χεριών**, ενώ οδηγεί σε ενδυνάμωση και των **κοιλιακών** και **ραχιαίων** μυών αφού πρόκειται για ένα άθλημα επαφής και αυτοί είναι οι μύες στους οποίους ασκείται σωματική πίεση σε μια προσωπική «μονομαχία».

Όμως δεν είναι μόνο σε επίπεδο μυών τα οφέλη από την ενασχόληση με το μπάσκετ. Θα πρέπει να αναφέρουμε ότι, γενικά, *η σωματική άσκηση είναι η πιο ακραία επιβάρυνση που αντιμετωπίζει το σώμα κατά τη διάρκεια της καθημερινής του ζωής*. Κατά τη διάρκεια ενός έντονου προγράμματος άσκησης, το σώμα πρέπει να διενεργήσει ταχείες και ολοκληρωμένες κυτταρικές και όργανο-συστηματικές προσαρμογές, ώστε να ικανοποιήσει τις μεταβολικές, θερμικές και ηλεκτρολυτικές απαιτήσεις του. Επίσης, σημαντικές είναι και οι πιο βραδείες προσαρμογές στη σωματική άσκηση, οι οποίες εμφανίζονται κατά τη διάρκεια εβδομάδων και μηνών μετά από επαναλαμβανόμενα προγράμματα σωματικής δραστηριότητας. Η μακροχρόνια ενασχόληση με **το μπάσκετ παρέχει και τους δύο τύπους προσαρμογής** του σώματος, βοηθώντας τελικά στο να αναπτυχθούν αντίσταση στην κόπωση, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου και καλύτερη λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος.

Περνώντας στη γυμναστική που προσφέρει ένας τυπικός αγώνας, εάν απομονώσουμε και κατατάξουμε τις προσπάθειες που πραγματοποιεί ένας μπασκετμπολίστας στη διάρκειά του, θα πρέπει να παρομοιάσουμε το μπάσκετ μόνο με ένα άθλημα, το κατεξοχήν που θεωρείται ότι παρέχει την καλύτερη εκγύμναση: **το δέκαθλο**.

Για να μιλήσουμε και με αριθμούς: ένας αθλητής που παίζει, για παράδειγμα, 20 λεπτά σε έναν αγώνα, στη διάρκεια αυτής της συμμετοχής του θα τρέξει **περίπου 2 χιλιόμετρα**, τα οποία, όμως, δεν μπορούν καν να παρομοιαστούν με έναν δρόμο ταχύτητας, αφού περίπου τα μισά (κάπου 1 χιλιόμετρο ή και περισσότερο) ο αθλητής θα το διανύσει στη **μέγιστη ατομική ταχύτητά του!** Επιπλέον, δεν είναι ένα συνεχόμενο τρέξιμο προσαρμογής, αλλά **μικρά σπριντ** σε περιορισμένο χώρο και σε αποστάσεις που σπάνια ξεπερνούν τα 6 μέτρα τη φορά. Τα παραπάνω μεταφράζονται σε κάπου 150 **εκκινήσεις** (τις περισσότερες

φορές **βίαιες**) και, σαφώς, ισάριθμες αυτόματες ακινητοποιήσεις.

Επιπροσθέτως, στον ίδιο, υποθετικό, χρόνο συμμετοχής των 20 λεπτών, ο μπασκετμπολίστας θα επιχειρήσει γύρω στα 30-40 **άλματα** στις προσπάθειες του για σουτ (εν στάσει ή εν κινήσει), για ριμπάουντ ή τάπα ή ακόμη και για κλέψιμο, αφού μιας τέτοιας προσπάθειας προηγείται συνήθως ένα **εκρηκτικό πάτημα**. Και για να αναφέρουμε κάτι πολύ σημαντικό, ο μισός χρόνος συμμετοχής ενός παίκτη είναι στην άμυνα, στα 2/3 περίπου του οποίου μιλάμε για ατομικά μαρκαρίσματα τα οποία συνεπάγονται τη γνωστή αμυντική **θέση του ημικαθίσματος** με τα λυγισμένα γόνατα που είναι **αρκετά επίπονη**.

Όλα τα παραπάνω καθιστούν σαφές ότι το μπάσκετ είναι μία ολοκληρωμένη άσκηση και μία πλήρης γυμναστική. Αν αναλογιστούμε τις **ώρες ατομικής και ομαδικής προπόνησης** που περνούν οι επαγγελματίες αθλητές, θα συνειδητοποιήσουμε ότι δεν πρέπει να προκαλεί εντύπωση πόσοι επαγγελματίες μπασκετμπολίστες έχουν εντυπωσιακό κορμί. Θα πρέπει επίσης να τονίσουμε ότι οι αριθμοί που αναφέραμε αντιστοιχούν σε μια υποθετική συμμετοχή 20 λεπτών. Οπότε δε θα ήταν υπερβολή να χαρακτηρίσουμε **«υπεραθλητές»** παίκτες όπως ο Νοβίτσκι στην Εθνική Γερμανίας (34 λεπτά μ.ο. στο περσινό Ευρωμπάσκετ), οι Διαμαντίδης και Γκριπ των «αιωνίων» (31 λεπτά στην περσινή Ευρωλίγκα) ή ο Κόμπι Μπράιαντ στους Λέικερς (39 λεπτά στην περσινή κανονική περίοδο).

Τέλος, για μια τυπική προπόνηση με παιχνίδι μπάσκετ, που αφορά είτε επαγγελματίες, είτε τον κάθε τυπικό άνθρωπο που ασχολείται ερασιτεχνικά με το άθλημα στον ελεύθερό του χρόνο, έχει υπολογιστεί ότι, για κάθε μισή ώρα άθλησης, οδηγεί στην απώλεια 160-270 (ανάλογα, κυρίως, με την ένταση) θερμίδων.

Το μπάσκετ, λοιπόν, εκτός από το ότι είναι ένα όμορφο και ενδιαφέρον άθλημα παρέχει και μία ολοκληρωμένη και άρτια γυμναστική. Το πλήρες πακέτο με δυο λόγια!

Συμπέρασμα

Είναι πλέον απ' όλους αποδεκτό, πως η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει, καθώς και μία ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Με άλλα λόγια, το μήνυμα της άσκησης δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς, αλλά και στους πάσχοντες ανθρώπους, με σκοπό να προλαμβάνονται οι ασθένειες και να βελτιώνονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις.

Η άσκηση είναι το σημαντικότερο ερέθισμα για την ομαλή και συμμετρική ανάπτυξη του μυοσκελετικού συστήματος του σώματός μας απο τη γέννησή μας ως τη πλήρη σωματική μας ωριμότητα.

Επίλογος

Με τη μακρόχρονη και συστηματική άσκηση, (όπως και με τη σκληρή σωματική εργασία), οι μύες του σώματος ισχυροποιούνται, απαλλάσσονται απο το περιττό λίπος, μορφοποιούνται, δίνοντας χάρη και ομορφιά στο ανθρώπινο παράστημα. Η ισχυροποίηση των μυών έχει ένα πολύ πρακτικό αποτέλεσμα : κάνει το άτομο ικανό να έχει άνεση στις

καθημερινές σωματικές του ενέργειες και του δίνει τη δυνατότητα να αντιμετωπίζει κάθε πρόσθετο πρόβλημα με ευκολία. Το άτομο γίνεται παραγωγικό χωρίς να κουράζεται υπερβολικά κι αυτό το γεμίζει με αυτοεκτίμηση και ικανοποίηση, συναισθήματα τόσο αναγκαία για τη ψυχική μας υγεία.

Βιβλιογραφία

- 1) http://www.ageofbasketball.net/index.php?option=com_content&view=article&id=535:2010-08-19-15-31-57&catid=41:2010-08-11-09-35-37&Itemid=59
- 2) <http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%89%CF%80%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1>
- 3) <http://www.diaitologia.gr/gimnastiki-spiti/>
- 4) <http://www.vita.gr/fitness/article/12237/gymnastikh-sto-spiti-me-tis-pitzames-kai-dwrean-symferei/>
- 5) <http://www.ifitnessbook.com/fitness/askisi/item/1692-gimnastiki-spiti>
- 6) http://www.lesraquettes.gr/sites/default/files/files/34_logoi_gia_na_paixete_tenis_1.pdf
- 7) <http://diatrosfi-ygeia-athlismos.blogspot.gr/2014/03/10-1.html>
- 8) <http://www.askisi.eu/sumvoules/708-kaki-stasi-somatos-ola-oso-prepei-na-gnorizete>
- 9) <http://www.askisi.eu/proponisi/699-proponisi-me-imantes-ti-apotelesmata-exei-kai-se-poius-apefthinete>