

Στερεοτυπικά, η γνώμη που έχουμε ως λαός για τον εαυτό μας παραπέμπει στην κατανάλωση πλούσιων (και λιπαρών) γευμάτων σε ταβέρνες, στην αποχή από οποιαδήποτε άθληση και στη μανιώδη χρήση αυτοκινούμενων μέσων ακόμη και για να διανύσουμε λίγα μόνο μέτρα.

Ο πρώτος στόχος ενός αθλητή για λόγους υγείας ή αθλητή του μαζικού αθλητισμού ο όποιος ξεκινά προπόνηση αντοχής , είναι για να χάσει το περιττό σωματικό λίπος. Ακόμα και αθλητές του αγωνιστικού αθλητισμού ή αθλητές υψηλών επιδόσεων χρειάζεται συχνά την άνοιξη να εξαλλάσσουν επιπλέον κιλά τα οποία παρ’ όλες τις επιβαρύνσεις συσσωρευτήκαν το χειμώνα.

Αν οι εντυπώσεις είναι συζητήσιμες, τα στατιστικά στοιχεία δεν είναι. Τα ελληνόπουλα είναι τα πιο παχύσαρκα παιδιά στην Ευρώπη, ενώ τα καρδιοαγγειακά νοσήματα θα ήταν λιγότερα αν ο καναπές ήταν λιγότερο μέρος της ζωής μας.

Με αυτά τα δεδομένα αν προ δεκαετίας κάποιος άκουγε ότι η γυμναστική θα γίνει μόδα στην ελληνική κοινωνία, το πιθανότερο είναι ότι θα γελούσε. Και όμως. Όλο και περισσότεροι Έλληνες, βρίσκουν χρόνο, βάζουν την άθληση στην καθημερινότητά τους και δραστηριοποιούνται για να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους τόσο από πλευράς υγείας, όσο και από πλευράς εμφάνισης.

Το σώμα μας είναι φτιαγμένο για να κινείται. Ο καθιστικός τρόπος ζωής και η απραξία οδηγούν στο ‘‘σκούριασμα’’ των μυών, των αγγείων, των αρθρώσεων, αλλά και σε αλλαγή του μεταβολισμού, με αποτέλεσμα να γινόμαστε πιο ‘‘επιρρεπείς’’ σε χρόνιες ασθένειες όπως τα καρδιαγγειακά νοσήματα, η υπέρταση ή η παχυσαρκία.

Το πρώτο πράγμα που περνά από το μυαλό κάποιου που δε γυμνάζεται, όταν ακούει τη λέξη ‘‘άσκηση’’ είναι κούραση, πόνος, ταλαιπωρία. Κι όμως ξεχνάμε το σημαντικότερο. Τα συμπτώματα αυτά είναι σημάδια έλλειψης της δραστηριότητας και όχι της παρουσίας της.

Με μια ματιά γύρω σου βλέπεις ότι οι συμμαθητές σου δεν έχουν όλοι το ίδιο βάρος σώματος και ανάστημα. Επομένως, ο όρος ‘‘ιδανικό βάρος’’ δεν υπάρχει. Υπάρχουν όμως κάποια φυσιολογικά όρια σωματικών βαρών για διαφορετικά αναστήματα και ηλικίες.

Η διατροφή μπορεί να δουλεύει υπέρ μας ή εναντίον μας ανάλογα με το τι επιλεγούμε κάθε φορά να τρώμε. Κάποια αποδεδειγμένα προϊόντα προφυλάσσουν την υγεία του κυκλοφορικού μας συστήματος όπως, π.χ. το ελαιόλαδο και άλλα την καταστρέφουν όπως, τα ζωικά λύπη και το αλάτι. Το σημαντικότερο στοιχειό της σωστής διατροφής είναι η υγεία.

Το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Προσφέρει στο σώμα την ενεργεία που χρειάζεται για να έχεις καλύτερη απόδοση στο σχολείο και να είσαι ‘‘σε φόρμα’’ όλη την ημέρα. Ένα πλήρες πρωινό περιλαμβάνει: φρέσκο φρούτο ή χυμό φρούτων, γάλα ή άλλα γαλακτοκομικά προϊόντα χαμηλά σε λίπος, δημητριακά ή μια φέτα ψωμί με μαρμελάδα ή μελί και ένα αυγό (3-4 φορές την εβδομάδα).

Οι υδατάνθρακες (κυρίως το άμυλο) αποτελούν την κύρια πηγή ενέργειας στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Η ζάχαρη δίνει γλυκιά γεύση σε τρόφιμα και ροφήματα και τα κάνει πιο εύγευστα. Επίσης, η ζάχαρη αν παραμείνει για πολλή ώρα στα δόντια, αυξάνει τον κίνδυνο για τερηδόνα, ιδιαίτερα όταν, καταναλώνεται συχνά ενδιάμεσα των κυρίων γευμάτων.

**Οι χρυσοί κανόνες της διατροφής:**

* Πρέπει να τρώμε σε κάθε γεύμα ένα τρόφιμο από την κάθε ομάδα τροφίμων, όπως:  
  **1η ομάδα:** κρέας, ψαρί, αυγό.  
  **2η ομάδα:** γάλα, τυρί, γιαούρτι.  
  **3η ομάδα:** λαδί ελιάς, σπορέλαιο, βούτυρο, μαργαρίνες.  
  **4η ομάδα:** ψωμί, δημητριακά, όσπρια.  
  **5η ομάδα:** φρούτα, λαχανικά.
* Δεν παραλείπω ποτέ το πρωινό.
* Τρώω χωρίς βιασύνη σε ένα ευχάριστο περιβάλλον.
* Παίρνω όσες θερμίδες ξοδεύω.

**Η καθημερινή διατροφή ενός ατόμου πρέπει να περιέχει:**

* Άφθονα φρούτα και λαχανικά.
* Πουλερικά, ψαρί, κουνέλι, άπαχο κόκκινο κρέας, αυγό και όσπρια.
* Ψωμί ολικής αλέσεως και δημητριακά.
* Γάλα και γαλακτοκομικά.
* Ελαιόλαδο.
* Περιορισμός της ζάχαρης.

**Μερικές συμβουλές για το πώς να αθλείστε καλύτερα:**

* Ξεκινήστε με μικρής έντασης και διάρκειας δραστηριότητες καθημερινά.
* Δώστε έμφαση στις θετικές αλλαγές που παρατηρείτε στο σώμα σας όπως, πιο σταθερός χτύπος της καρδιάς, ζωντάνια και άνεση.
* Κρατήστε ημερολόγιο και απολαύστε μια πιο δραστήρια ζωή.

**Άσκηση και κατανάλωση θερμίδων:**

**Δραστηριότητα Kcal / Kg / min**

**(Χιλιοθερμίδες/Κιλό σώματος/Λεπτό άσκησης)**

Περπάτημα κανονικό **🡪** 0,08

Σχοινάκι **🡪** 0,162

Επιτραπέζιο τένις **🡪** 0,068

Τένις **🡪** 0,109

Βόλεϊ **🡪** 0,05

Μπάσκετ **🡪** 0,138

Ποδηλασία

* **Αργό 🡪** 0,064
* **Γρήγορο 🡪** 0,100

Τρέξιμο

* **Χαλαρό 🡪** 0,135
* **Aργό 🡪** 0,193
* **Γρήγορο 🡪** 0,252

Κολύμπι

* **Αργό 🡪** 0,120
* **Γρήγορο 🡪** 0,156

**Μερικές διατροφικές συνήθειες:**

* Πρέπει να ξεκινάμε την ημέρα μας με ένα καλό πρωινό.
* Πρέπει να επιλέγουμε υγιεινά τρόφιμα στο σχολείο και στα ενδιάμεσα γεύματα.
* Πρέπει να επιλέγουμε ποικιλία τροφίμων για τα κύρια γεύματα σε σωστές ποσότητες.
* Πρέπει να προτιμάμε ψάρια και πουλερικά αντί για κόκκινο κρέας.
* Πρέπει να προτιμάμε άπαχα γαλακτοκομικά προϊόντα.
* Πρέπει να αποφεύγουμε τα αλλαντικά.
* Πρέπει να επιλέγουμε άφθονα δημητριακά, λαχανικά, φρούτα, όσπρια και ξηρούς καρπούς.
* Πρέπει να αποφεύγουμε τα οινοπνευματώδη ποτά.
* Πρέπει να καταναλώνουμε λιγότερη ζάχαρη και προϊόντα που περιέχουν ζάχαρη.
* Πρέπει να μειώσουμε τη χρήση αλατιού.
* **Η συνέντευξη που πήραμε από τον γυμναστή κ. Νίκο Καρύδη.**
* **Για πιο λόγο είναι σημαντική η σωματική άσκηση;**

Η σωματική άσκηση είναι πολύ σημαντική πρώτα απ’ όλα για την καλή υγεία του σώματός μας και κατά συνέπεια για την καλή υγεία του μυαλού μας, όπως έλεγαν και οι αρχαίοι υμών πρόγονοι «νους υγιείς εν σώματι υγιή». Όταν το σώμα είναι γυμνασμένο και το μυαλό γυμνάζεται.

* **Κάθε πότε και πόσες ώρες πρέπει να αθλούμαστε;**

Εάν θέλουμε να έχουμε μια καλή φυσική κατάσταση, πρέπει να γυμναζόμαστε τουλάχιστον 3 - 4 φόρες την εβδομάδα για τουλάχιστον 45 - 50 λεπτά, για να πούμε ότι έχουμε μια καλή φυσική κατάσταση. Από εκεί και περά αν έχουμε την δυνατότητα να αθλούμαστε κάθε μέρα θα είναι ακόμα καλύτερο, αλλά σίγουρα 45 - 50 λεπτά το λιγότερο. Αν σταματήσουμε να αθλούμαστε χάνουμε την φυσική κατάσταση που αποκτήσαμε.

* **Γιατί οι διατάσεις είναι σημαντικές πριν και μετά την προπόνηση;**

Οι διατάσεις είναι σημαντικές γιατί, δίνουν εύρος στους μύες τους σώματος για να έχουμε καλύτερη ευλυγισία, ευκινησία και να αποφεύγουμε τους τραυματισμούς.

* **Πρέπει να τρώμε πριν την προπόνηση; Αν ναι, τι και πόση ώρα πριν;**

Σίγουρα πριν την προπόνηση δεν πρέπει να φάμε κάτι, γιατί αν φάμε το οτιδήποτε είναι σίγουρο ότι δεν θα γίνει σωστά η πέψη και θα έχουμε πρόβλημα. Πρέπει να τρώμε τουλάχιστον 2,5 - 3 ώρεςπριν από την προπόνηση, κάτι ενεργειακά δυνατό, αλλά όχι βαρύ.

* **Πρέπει να τρώμε μετά την προπόνηση; Αν ναι, τι;**

Μετά την προπόνηση πρέπει να πάρουμε όσα περισσότερα υγρά γίνεται, αλλά πρέπει τουλάχιστον και μετά από 30-45 λεπτά να έχουμε ένα καλό γεύμα για να καλύψουμε τις θερμίδες που χάσαμε. Επίσης, πολλά φρούτα και λαχανικά όπως και πρωτεΐνες.

* **Πώς πρέπει να είναι η εμφάνιση μας κατά τη διάρκεια της προπόνησης;**

Θα πρέπει πρώτα απ’ όλα να ήμαστε άνετοι στις κινήσεις μας και αν είμαστε σε εξωτερικό χώρο να προστατευόμαστε από το κρύο, αλλά πάντα να έχουμε κάτι ελαφρύ πάνω μας έτσι ώστε όταν τελειώσουμε την προπόνηση να το φορέσουμε μέχρι να φτάσουμε σπίτι. Όπως και να έχει πρέπει να έχουμε πολύ καλά παπούτσια, για να απορροφούν τους κραδασμούς και άνετα ρούχα τα οποία θα μας δίνουν ευκολία στις κινήσεις. Αν έχει κρύο πρέπει να προστατέψουμε τα άκρα μας με γάντια, σκούφο και κασκόλ.

* **Είναι σημαντική η κατανάλωση νερού κατά την διάρκεια της προπόνησης; Αν ναι, σε τι ποσότητα και σε τι μας ωφελεί;**

Κατά τη διάρκεια της προπόνησης αυτό που μπορούμε να κάνουμε είναι να παίρνουμε λίγα υγρά με μέτρο, έτσι ώστε να κρατάμε την ισορροπία στον οργανισμό μας, διότι αφυδατωνόμαστε, χάνουμε υγρά. Στο τέλος όμως της προπόνησης θέλουμε παρά πολλά υγρά.

* **Με ποιες ασκήσεις γίνεται καλύτερα η καύση του λίπους στο σώμα μας;**

Μέσα από τη βασική φυσική κατάσταση και την αερόβια άσκηση βοηθάμε παρά πολύ στην καύση του λίπους του σώματός μας.

Οποιαδήποτε μορφή συστηματικής σωματικής δραστηριότητας από το γυμναστήριο ή κάποιο οργανωμένο άθλημα έως τις δουλειές του σπιτιού, το ανέβασμα των σκαλιών ή ο χορός, ως τρόπος ζωής, προσφέρει:

* **Ήρεμο ύπνο:** Ο οποίος απομακρύνει το στρες και μαζί την ένταση που αυτό προκαλεί στους μύες, χαρίζοντάς σας τις βασικές προϋποθέσεις για έναν ποιοτικό ύπνο.
* **Καθαρή σκέψη:** Οι βαθιές και γρήγορες αναπνοές που προκαλεί η μέτριας έντασης δραστηριότητα είναι μια ένδειξη πως το αίμα περνά από την καρδιά και τους πνεύμονες, για να μεταφέρει το οξυγόνο σε όλους τους μύες και στον εγκέφαλο. Η οξυγόνωση του εγκεφάλου και οι πολλαπλές λειτουργίες του νευρικού συστήματος κατά τη διάρκεια της άσκησης, 'αερίζουν' το μυαλό και 'καθαρίζουν' τη σκέψη.
* **Ζωντάνια και ενέργεια:** Η κούραση μετά από κάποια δραστηριότητα είναι σημάδι της απουσίας της. Όταν η κίνηση βρίσκεται στην καθημερινότητά μας, η έντονη δραστηριότητα συνοδεύεται από ευεξία και ζωντάνια.
* **Άνεση στην καθημερινότητά σας:** Πόσες φορές βοηθήσατε σε μια μετακόμιση, γυρίσατε από το σούπερ μάρκετ φορτωμένοι ή πήγατε απλά μια μεγάλη βόλτα για ψώνια και την επόμενη ημέρα είστε πιασμένοι; Διατηρώντας τους μύες σας δραστήριους καθημερινά, αποφεύγεται την ταλαιπωρία και τον πόνο που παίρνετε σαν απάντηση από το σώμα σας όταν το 'ζορίζετε' ξαφνικά.
* **Την επιβράβευση του γιατρού σας:** Η συστηματική κίνηση και σωματική δραστηριότητα συνδέεται με βελτίωση των επιπέδων χοληστερόλης και αύξηση της 'καλής' χοληστερόλης, μείωση της αρτηριακής πίεσης, αύξηση της οστικής πυκνότητας, μείωση των τριγλυκεριδίων και του σακχάρου του αίματος.

Κάθε ηλικία έχει τα προβλήματα αλλά και τη χάρη της. Γι΄ αυτό κάθε ηλικία πρέπει να έχει και τη δική της μέθοδο γυμναστικής. Μπορεί στα 20 να κάνεις σπαγγάτο, αλλά στα 40 δεν είσαι για τέτοια κόλπα!

Ας δούμε λοιπόν ποιά γυμναστική μας ταιριάζει και ας ασκηθούμε αναλόγως, πάντοτε εφόσον ήμαστε απολύτως υγιείς:

**Αν είσαι 20 έως 30 χρονών**

Μπορείς να κάνεις τα πάντα. Καλό είναι όμως, να δώσεις έμφαση στην αερόβια γυμναστική, ατομική σε όργανα ή ομαδική (π.χ., αεροβικό χορό, πολεμικές τέχνες ή αερόμπικ κ.λ.π.). Είναι απαραίτητο επίσης, να κάνεις τακτικά ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης (π.χ. ελεύθερα βάρη, όργανα, trx), ασκήσεις ισορροπίας και ευλυγισίας (π.χ. yoga και pilates). Ιδανικά είναι να αλλάζεις συχνά ασκήσεις, μεθόδους και προγράμματα, πάντα όμως να εκτελείς τις ασκήσεις με τη σωστή τεχνική, προοδευτικά αυξανόμενα και σε ένταση ανάλογη με τη φυσική σου κατάσταση. Τουλάχιστον για την αρχή ένας έμπειρος γυμναστής μπορεί να σε κατευθύνει σωστά.

**Αν είσαι 30 έως 40**

Δώσε έμφαση στη μυϊκή ενδυνάμωση με βάρη (ελεύθερα, μηχανές κ.ά.) και κάνε συχνά ασκήσεις αεροβικής, προτιμώντας το τρέξιμο ή το ελλειπτικό ή ομαδικά (π.χ. κυκλική προπόνηση, σουηδική γυμναστική ή power yoga). Οι στόχοι σου πρέπει να είναι εφικτοί και ποτέ μην προσπαθείς να πετύχεις πολλά σε μικρό χρονικό διάστημα, γιατί είτε θα απογοητευτείς, είτε θα

τραυματιστείς. Ο συνδυασμός των ασκήσεων μυϊκής ενδυνάμωσης με αεροβική προπόνηση είναι το ιδανικό.

**Αν είσαι 40 έως 50**

Αν ξεκινάς γυμναστική για πρώτη φορά ή έχεις καιρό να γυμναστείς, άρχισε με περπάτημα στο διάδρομο, ποδήλατο, ελαφριά βαράκια και ασκήσεις με το βάρος του σώματος. Δώσε έμφαση στην ποιότητα της γυμναστικής, δώσε ιδιαίτερη έμφαση στις λειτουργικές κινήσεις και στις ασκήσεις ισορροπίας. Εάν σου αρέσουν τα ομαδικά προγράμματα επίλεξε αυτά που εμπεριέχουν αρκετά διαλείμματα. Ιδανική άσκηση είναι με τη μέθοδο της λειτουργικής γυμναστικής που τα τελευταία χρόνια έχει πάρει τη θέση που της αξίζει (π.χ. TRX-ιμάντες άσκησης)

**Αν είσαι 50 έως 60**

Χρειάζεσαι κυρίως χαμηλής έντασης σωματικές δραστηριότητες χωρίς ιδιαίτερους κραδασμούς, όπως π.χ. περπάτημα, ποδήλατο και κολύμπι. Ιδανική είναι η άσκηση στο νερό. Εναλλακτικά, επέλεξε ένα είδος ήπιας αεροβικής γυμναστικής που δεν επιβαρύνει τις αρθρώσεις. Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης με βαράκια και όργανα πρέπει να συμπληρώνουν την άσκησή σου, χρησιμοποιώντας όμως σχετικά λίγα κιλά με αρκετές επαναλήψεις, τουλάχιστον 12 σε κάθε σετ. Μην ξεχνάς να κάνεις διατατικές ασκήσεις ώστε να βελτιώσεις την κινητικότητα των αρθρώσεών σου. Αρκούν δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα.

**Αν είσαι 60+**

Αρχικά επέλεξε ένα εύκολο πρόγραμμα, που δεν απαιτεί ιδιαίτερο κόπο. Ιδανικές ασκήσεις είναι οι διατάσεις, η yoga, η κολύμβηση και οι ασκήσεις στο νερό. Επίσης, ο συνδυασμός των ασκήσεων ισορροπίας με ασκήσεις ενδυνάμωσης, διατηρεί τη μυϊκή μάζα και βοηθά στην αποφυγή των πτώσεων. Εάν τώρα έχεις την οικονομική δυνατότητα, μπορείς να προσλάβεις έναν προσωπικό γυμναστή (πτυχιούχο πανεπιστημίου) για να σε επιβλέπει, να σε καθοδηγεί και να σε ενθαρρύνει. Μην υπερβάλεις, ασκήσου δύο ή τρεις φορές την εβδομάδα και τις ενδιάμεσες ημέρες ξεκουράσου.

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:**

* **Διατροφή και υγεία, (Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων)**: σελ.12-21, 24, 34, 36
* **Καρδιά που τρέχει αντέχει, (Υπουργείο Εθνικής Παιδείας και Θρησκευμάτων)**: σελ. 3, 4, 5
* **www.iatronet.gr**

Παναγιώτης ☺☺☺

Κομνηνός ☺☺☺

Γιώργος ☺☺☺

Μπάμπης ☺☺☺

Νίκος ☺☺☺