

# Τα οφέλη της άσκησης



*Νίκος Τζωρμπατζάκης – Καθηγητής Φυσικής Αγωγής*

# Εισαγωγή



*«Άσκηση ονομάζουμε κάθε σωματική δραστηριότητα που έχει σκοπό τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (δύναμης, ταχύτητας, αντοχής, και κινητικότητας) και την προαγωγή της υγείας.» [1]*




# Γενικά Οφέλη της άσκησης [2]



- 1. Βελτιωμένη εμφάνιση:**  
«Η άσκηση σας βοηθάει να δείχνετε στα καλύτερά σας.»
- 2. Έλεγχος του βάρους:**  
«Ο συνδυασμός άσκησης και υγιεινής διατροφής είναι ο καλύτερος για αδυνάτισμα αλλά κυρίως για τη διατήρηση του επιθυμητού βάρους για μεγάλο χρονικό διάστημα.»
- 3. Βελτιωμένη ικανότητα για ολοκλήρωση εργασιών:**  
«Η άσκηση σας βοηθάει να κάνετε πιο εύκολα καθημερινές δουλειές που απαιτούν σωματική δύναμη και αντοχή χωρίς να κουράζεστε εύκολα.»

# Ψυχολογικά Οφέλη της άσκησης [2]

A surfer in a red shirt is riding a wave. The wave is breaking, creating white foam. The background is a deep blue sea.

**4. Μείωση άγχους και στρες:**  
«Με την άσκηση χαλαρώνει το σώμα και το πνεύμα και εκτονώνεται το στρες.»

**5. Βελτιωμένη διάθεση και αυτοεκτίμηση:**  
«Αυξάνεται η αυτοπεποίθησή σου, νιώθεις καλύτερα με το σώμα σου και τον εαυτό σου.»



# Οφέλη της άσκησης στην υγεία [2]

## 6. Βελτιωμένη υγεία:

Πρόληψη καρδιοπαθειών

Πρόληψη αρτηριοσκλήρωσης

Πρόληψη υπέρτασης

Πρόληψη καρδιακών επεισοδίων

Πρόληψη εμφράγματος

Πρόληψη διαφόρων μορφών καρκίνου

Πρόληψη διαβήτη τύπου 2

Πρόληψη παχυσαρκίας

Πρόληψη οστεοπόρωσης

Επιβραδύνει τη φυσιολογική γήρανση του ανθρώπινου οργανισμού

(μυϊκή μάζα, μέγιστη πρόσληψη οξυγόνου, εμφάνιση)



# Τι μας νοιάζει εμάς;

Μπορεί να σκεφτείτε ότι στην ηλικία που είστε δεν θα πρέπει να σας απασχολούν σκέψεις σχετικές με τις αρρώστιες που συνήθως συμβαίνουν σε μεγαλύτερες ηλικίες.

Όμως έρευνες έχουν δείξει ότι η διαδικασία των ασθενειών αυτών ξεκινάει νωρίς στη ζωή μας.

Υιοθετώντας ένα υγιεινό τρόπο ζωής (σωστή διατροφή, άσκηση, αποχή από κάπνισμα & αλκοόλ) μπορούμε να κάνουμε πολλά για να προλάβουμε την εκδήλωσή τους στο μέλλον.





# Άσχημες συνέπειες της άσκησης [3,4]



1. **Σύνδρομο υπερπροπόνησης:**  
(«κάψιμο» μυών, πτώση ανοσοποιητικού, κατάγματα κόπωσης, θλάσεις κ.α.)
2. **Εξάρτηση από την άσκηση:**  
(συνήθως δρομείς και bodybuilders)
3. **Σύνδρομο λιτής διατροφής:**  
(π.χ. σε χορεύτριες και αθλήτριες ρυθμικής)
4. **Λήψη απαγορευμένων ουσιών:**  
(αναβολικές ουσίες)

# Πως να ασκηθώ;



- Διάλεξε μια δραστηριότητα που να σου αρέσει.
- Ξεκίνα προοδευτικά το πρόγραμμά σου.
- Να ασκείσαι 3-5 φορές την εβδομάδα από 45 λεπτά έως 1,5 ώρα.
- Πάντα να ξεκινάς με καλή προθέρμανση και να ολοκληρώνεις με αποθεραπεία.





Καλή επιτυχία



# Βιβλιογραφία

- [1] <http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf>
- [2] [http://ec.europa.eu/sport/library/policy\\_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008\\_el.pdf](http://ec.europa.eu/sport/library/policy_documents/eu-physical-activity-guidelines-2008_el.pdf)
- [3] <http://www.boldsky.com/health/diet-fitness/2012/excessive-exercise-effects-290312.html>
- [4] <http://www.nutrition411.com/clinical-nutrition/sports-nutrition/item/166-exercise-addiction/>