

Άσκηση και έλεγχος βάρους

ΠΑΝΑΓΟΥ ΑΓΟΡΙΤΣΑ ΠΕ87.02





Η τακτική σωματική άσκηση βοηθά:

1. Στη διατήρηση της υγείας
2. Στην αποτροπή ασθενειών
3. Χαρίζει ενέργεια και ευεξία
4. Συνδέεται με την αύξηση του μέσου όρου ζωής

Η σωματική αδράνεια συνδέεται με ασθένειες:
καρδιακές παθήσεις, υπέρταση, καρκίνος



Σύγχρονος τρόπος ζωής: καθιστικός

- ▶ Απαιτείται ελάχιστη κατανάλωση ενέργειας
- ▶ Εύκολα υπάρχει συσσώρευση λίπους και ατροφία μυών = κακή υγεία

Σωματική αδράνεια + αυξημένη θερμιδική πρόσληψη = παχυσαρκία

Ανάγκη για εύρεση τρόπων άσκησης για:

1. Διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης
2. Εξασφάλιση υγείας
3. Έλεγχο σωματικού βάρους

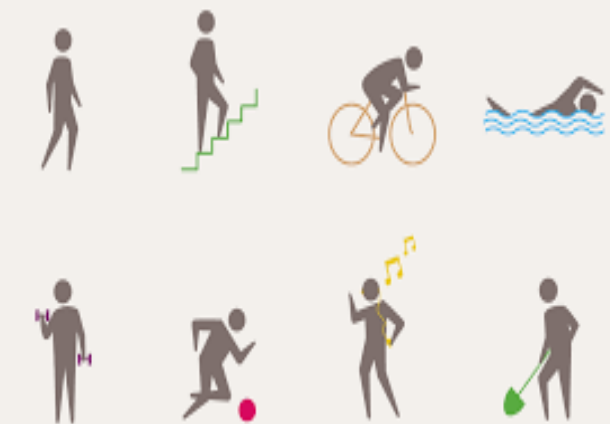


Κατά τη διάρκεια της σωματικής δραστηριότητας:

1. Ο οργανισμός **καταναλώνει ενέργεια**
2. Μπορεί να επιτευχθεί **αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας**

Η τακτική και φυσική δραστηριότητα συμβάλλει:

1. Στην **απώλεια βάρους**
2. Στη **διατήρηση του στα φυσιολογικά επίπεδα**



Η φυσιολογία της άσκησης

- ▶ Για την εκτέλεση μιας σωματικής άσκησης ο οργανισμός παράγει **ενέργεια με πιο γρήγορο ρυθμό** για να ανταπεξέλθει στις απαιτήσεις της άσκησης
- ▶ Αναπνευστικό - μυϊκό - κυκλοφορικό: εργάζονται εντατικά
- ▶ Οι μύες καταναλώνουν **περισσότερη ενέργεια**
- ▶ Αυξάνεται η μυϊκή μάζα
- ▶ Περιορίζεται ο λιπώδης ιστός
- ▶ Βελτιώνεται η σύσταση του σώματος
- ▶ Ο Βασικός Μεταβολικός Ρυθμός: **αυξάνεται** (απαιτήσεις οργανισμού σε ενέργεια) **όσο αυξάνεται το ποσοστό της μυϊκής μάζας**
- ▶ Κατά την άσκηση ο οργανισμός αποβάλλει θερμότητα με τη μορφή ιδρώτα

Η φυσιολογία της άσκησης

- ▶ Η άσκηση βοηθά στον έλεγχο της όρεξης
- ▶ Μετά την άσκηση το άτομο είναι περισσότερο διψασμένο και κουρασμένο - **λιγότερο πεινασμένο**

Αιτιολογία:

- ▶ Ο οργανισμός ελευθερώνει γλυκόζη και λιπαρά οξέα στο αίμα για την υποστήριξη του σώματος στην προσπάθειά του
- ▶ Αναζήτηση φαγητού στην ηρεμία και την ξεκούραση



Είδη και οφέλη άσκησης

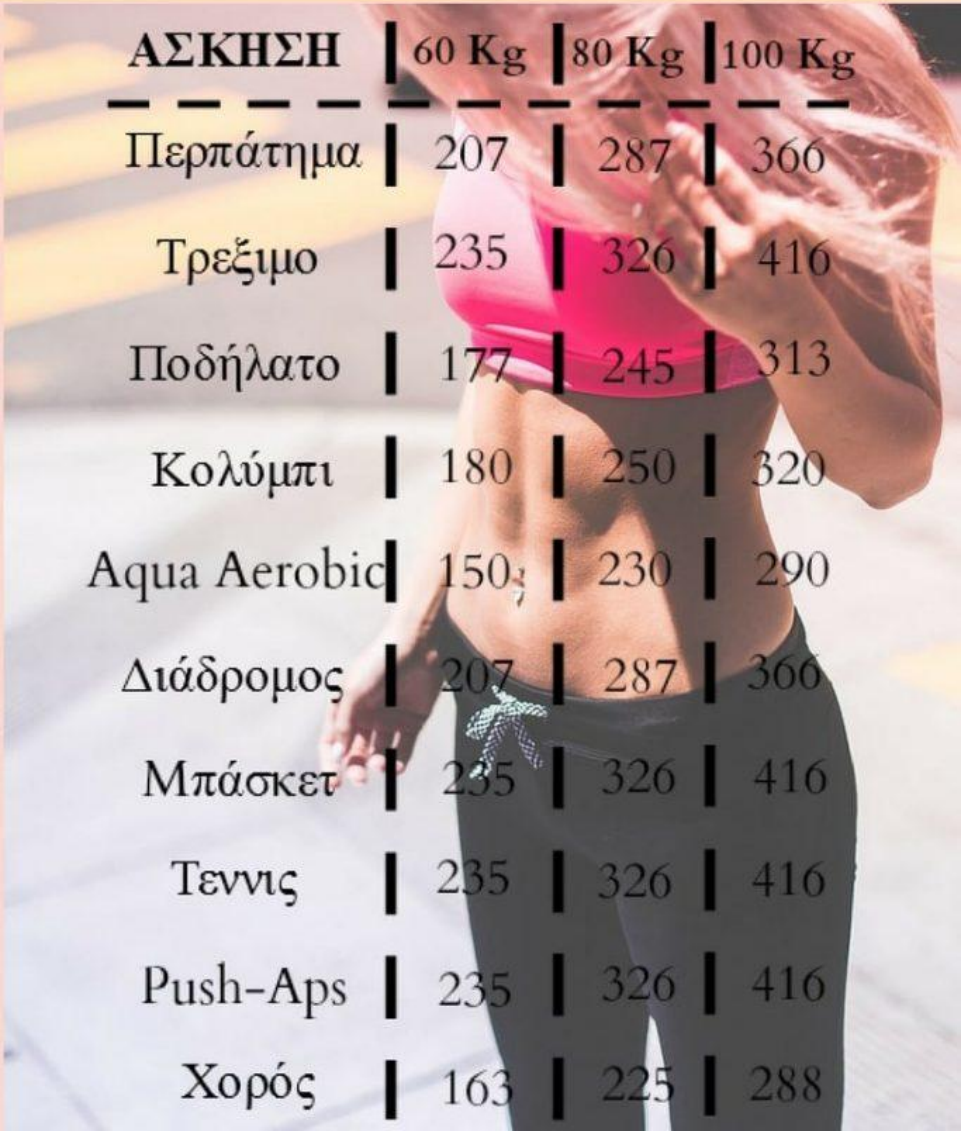
Αερόβιες ασκήσεις:

- ▶ Ενεργοποιούν μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος
- ▶ Αυξάνονται οι καύσεις
- ▶ Αυξάνουν την πρόσληψη οξυγόνου και τους σφυγμούς βελτιώνοντας το καρδιαγγειακό σύστημα και αυξάνοντας τη μυϊκή αντοχή
- ▶ Περπάτημα, τρέξιμο, ποδηλασία, κολύμπι, βόλει, τένις
- ▶ Διάρκεια: 20' και πάνω

ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΑΣΚΗΣΗΣ: 30 ΛΕΠΤΑ

ΑΕΡΟΒΙΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ

www.rogmes.gr



ΑΣΚΗΣΗ	60 Kg	80 Kg	100 Kg
Περπάτημα	207	287	366
Τρέξιμο	235	326	416
Ποδήλατο	177	245	313
Κολύμπι	180	250	320
Aqua Aerobic	150	230	290
Διάδρομος	207	287	366
Μπάσκετ	235	326	416
Τένις	235	326	416
Push-Ups	235	326	416
Χορός	163	225	288

Είδη και οφέλη άσκησης

Αερόβιες ασκήσεις:

- ▶ Αυξάνουν σημαντικά τις ενεργειακές απαιτήσεις
- ▶ Παράγεται ενέργεια που προέρχεται από καύση λιπών και υδατανθράκων
- ▶ Στις παρατεταμένης διάρκειας ασκήσεις αντλείται ενέργεια από το αποθηκευμένο λίπος
- ▶ Όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση της άσκησης και μικρή η διάρκειά της τόσο περισσότεροι υδατάνθρακες καίγονται

Πιο αποδοτικές για τον έλεγχο του σωματικού βάρους



Είδη και οφέλη άσκησης

Αναερόβιες ασκήσεις:

- ▶ Ενισχύουν τη μυϊκή δύναμη
- ▶ Έχουν μικρή διάρκεια - έως 1 λεπτό
- ▶ Άρση βαρών, ρίψεις, άλματα, δρόμοι μικρών αποστάσεων



Οφέλη από την τακτική φυσική δραστηριότητα



1. Μείωση και διατήρηση σωματικού βάρους
2. Βελτίωση σύστασης σώματος και μείωση λιπώδους ιστού
3. Ανθεκτικότητα σε ασθένειες
4. Μείωση κινδύνου για καρδιαγγειακά νοσήματα
5. Βελτίωση ψυχικής διάθεσης
6. Εύκολος και βαθύς ύπνος
7. Αύξηση αντοχής και μυϊκής δύναμης
8. Βελτίωση εξωτερικής εμφάνισης και αύξηση αυτοπεποίθησης
9. Βελτίωση ποιότητας ζωής και ανάπτυξη κοινωνικότητας και διαπροσωπικών σχέσεων

Διάρκεια και επιλογή φυσικής δραστηριότητας

- ▶ 30' ήπιας άσκησης 3 φορές την εβδομάδα είναι αρκετά για να μας βοηθήσουν στον έλεγχο του σωματικού μας βάρους και στη βελτίωση της φυσικής μας κατάστασης
- ▶ Φυσική δραστηριότητα: οποιαδήποτε ασχολία της καθημερινής ζωής που απαιτεί κίνηση
- ▶ Εντάσσεται η φυσική δραστηριότητα στο πρόγραμμα και αντικαθίστανται καθιστικές συνήθειες με δραστηριότητες όπως πλύσιμο αυτοκινήτου, οικιακές εργασίες, περπάτημα, χορός...

Π.χ.: άνδρας 80kg αν αντικαταστήσει 30' τηλεόρασης με περπάτημα 2χιλιομέτρων θα χάσει 8 κιλά σε 1 χρόνο

- ▶ Η σημασία της σωματικής άσκησης ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και ο Ιπποκράτης είχε γράψει σχετικά δίνοντας τις συμβουλές του

Διάρκεια και επιλογή φυσικής δραστηριότητας

- ▶ Στην παχυσαρκία η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας στην καθημερινή ζωή είναι η αποτελεσματικότερη λύση γιατί βοηθά να επιτευχθεί πιο εύκολα το αρνητικό ισοζύγιο ενέργειας
- ▶ Ορισμένες φορές όμως η συμμετοχή σε έντονη άσκηση ή ομαδικά αθλήματα μπορεί να είναι αρνητική εμπειρία για τον παχύσαρκο
- ▶ **Στόχος: η φυσική άσκηση να πραγματοποιείται σε όλη τη διάρκεια της ζωής**
- ▶ Για να επιτευχθεί **επιλέγουμε αθλήματα και δραστηριότητες που μας ευχαριστούν και είμαστε πρόθυμοι να συμμετέχουμε** - η επιλογή μιας δραστηριότητας που δεν μας εμπνέει δεν θα βοηθήσει στη συνέχισή της

Διάρκεια και επιλογή φυσικής δραστηριότητας



Στοιχεία που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- ▶ Η συμμετοχή σε ομαδικά σπορ δίνει την ευκαιρία για ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων
- ▶ Σημαντική παρακίνηση για άθληση αποτελεί και η συνεργασία με κάποιο φίλο ή συγγενή

Δεν έχει σημασία τι είδους φυσική δραστηριότητα θα επιλεγεί
Σημασία έχει η φυσική δραστηριότητα να ικανοποιεί το άτομο και να γίνεται τακτικά

Συμβουλές για τη σωστή και ασφαλή άσκηση

- ▶ Πριν την άσκηση να προηγηθεί ιατρική εξέταση
- ▶ Πρόγραμμα εκγύμνασης προσαρμοσμένο στις ανάγκες του κάθε ατόμου από τους ειδικούς
- ▶ Ο υπερβολικός και λανθασμένος τρόπος εκγύμνασης μπορεί να επηρεάσει αρνητικά την υγεία
- ▶ Σημαντική είναι η τακτική και αρμονική εκγύμναση όλου του σώματος και όχι μόνο μερικών σημείων
- ▶ **Δεν υπάρχουν αποτελεσματικά προγράμματα σε σύντομο χρονικό διάστημα: είναι μύθος**
- ▶ Η γυμναστική βοηθά στη βελτίωση του σωματότυπου, αλλά δεν μπορεί να οδηγήσει σε ριζικές αλλαγές

F: Μη τακτική

I: χαμηλή

T: όσο λιγότερο γίνεται

ακίνησια
τηλεόραση
υπολογιστής
καμία δραστηριότητα

F: 2-3 φορές την εβδομάδα

I: δύναμη/ευλιγισία
T: έως 12 επαν/60"

yoga
βάρη
κάμψεις
τεντώματα

F: 3-5 φορές την εβδομάδα

I: αερόβια
T: > 20'
συνεχόμενα

χορός
τρέξιμο
κολύμβηση
ομαδικά αθλήματα

F: καθημερινά

I: μέτρια
T: > 30'

βόλτες
ποδήλατο
δουλειές σπιτιού
παιχνίδι στο πάρκο
αναίβασμα σκάλας αντί για ασανσέρ



Πυραμίδα Δραστηριοτήτων

1 ώρα τη μέρα



2 - 3 φορές εβδομαδιαία

διάφορα χόμπι,
χορός, καράτε...

3 - 5 φορές εβδομαδιαία

διάφορα αθλήματα,
ποδόσφαιρο, μπάσκετ...

Κάθε μέρα

παιχνίδια με φίλους
τρέξιμο, κυνηγητό...

Μην ξεχνάς

Όποιος κάθεται...
σκουριάζει

Με οικογένεια

- Βόλτα στο πάρκο
- Περπάτημα
- Βόλτα με σκύλο
- Ποδήλατο