



Συμμαχία για την Υγεία - Άσκηση




ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η άσκηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τη σωματική και ψυχική υγεία ενός ατόμου, και αποτελεί την καταλληλότερη «μη φαρμακευτική» παρέμβαση για την πρόληψη και αποκατάσταση χρόνιων παθήσεων. Η άσκηση, για να είναι αποτελεσματική για την υγεία, θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της καθημερινότητας του ατόμου!


Γιατί είναι σημαντικό να ασκηθώ;

Η συστηματική άσκηση επιφέρει πολλαπλά θετικά οφέλη τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική σας υγεία.




Βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς. Βελτιώνει την ικανότητα μεταφοράς οξυγόνου. Καλύτερη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.

Θα εκτελείτε τις καθημερινές σας δραστηριότητες με μεγαλύτερη ευκολία και χωρίς να κουράζεστε! Μείωση της πιθανότητας εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων!




Μείωση του σωματικού λίπους. Αύξηση της μυϊκής μάζας. Αύξηση του βασικού μεταβολισμού.

Διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους! Μείωση της πιθανότητας εμφάνισης παχυσαρκίας!




Καλύτερη ρύθμιση της γλυκόζης του αίματος. Μείωση «κακής» χοληστερόλης. Αύξηση «καλής» χοληστερόλης.

Μειωμένη πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και σακχαρώδους διαβήτη!



Βελτίωση της λειτουργικής ικανότητας. Αύξηση της μυϊκής δύναμης και αντοχής. Βελτίωση της ισορροπίας και της κινητικότητας. Αύξηση ή διατήρηση της οστικής πυκνότητας.

Αύξηση της ικανότητας αυτοεξυπηρέτησης! Μείωση της πιθανότητας πρόκλησης πτώσεων! Μείωση της πιθανότητας εμφάνισης οστεοπόρωσης!



Μείωση άγχους και στρες. Μείωση συμπτωμάτων κατάθλιψης. Βελτίωση της αυτοπεποίθησης και της αυτο-εικόνας.

Βελτίωση ψυχικής υγείας! Βελτίωση διάθεσης!

Πόσο πρέπει να ασκηθώ και τι πρέπει να περιλαμβάνει το πρόγραμμά μου;

- ★ Καθημερινά σε απλές δραστηριότητες όπως χρήση της σκάλας αντί του ανελκυστήρα, χρήση του ποδηλάτου για τις εξωτερικές δουλειές του σπιτιού, κππουρική κ.α.
- ★ 3-5 φορές/εβδομάδα, για τουλάχιστον 30 λεπτά, σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης μέτριας έως υψηλής έντασης, με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης (αερόβια ικανότητα, μυϊκή δύναμη και αντοχή, κινητικότητα, ισορροπία).

Αερόβια Ικανότητα

Πόσο, με τι ένταση και πως να ασκηθώ;

- ★ Τουλάχιστον 30min/ημέρα μέτριας έντασης άσκηση (5 φορές/εβδ.) ή 20min υψηλής έντασης άσκηση (3 φορές/εβδ.).
- ★ 30min συνεχόμενα ή 3 σετ των 10min (ακόμη και σε διαφορετικά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της ημέρας).

Τι δραστηριότητες να διαλέξω;
Περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, σύγχρονο και παραδοσιακό χορό, άσκηση στο νερό, άσκηση σε ελλειπτικό κ.α.

Δύναμη

Πόσο και με τι ένταση να ασκηθώ;

- ★ 2-3 φορές την εβδομάδα.
- ★ 2-4 σετ/άσκηση.
- ★ 8-12 επαναλήψεις (μυϊκή δύναμη) ή 15-20 επαναλήψεις (μυϊκή αντοχή).

Τι ασκήσεις να διαλέξω;

- ★ Ασκήσεις με το βάρος του σώματος (κοιλιακοί, ραχισοί, κόμψες κ.α.).
- ★ Ασκήσεις με αντιστάσεις και με βοηθητικά όργανα (ήλαστικα, αλτήρες, μπάλες ισορροπίας, TRX κ.α.).

Κινητικότητα (ευκαμψία-ευλυγισία)

Πόσες φορές την εβδομάδα;
Τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω;
Διαλέξτε ασκήσεις για τις μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματός σας!

- ★ Διαστατικές ασκήσεις.
- ★ Yoga.
- ★ Tai chi.
- ★ Pilates κ.α.

Ισορροπία

Πόσες φορές την εβδομάδα;
Τουλάχιστον 2-3 φορές/εβδομάδα.

Τι ασκήσεις να διαλέξω;

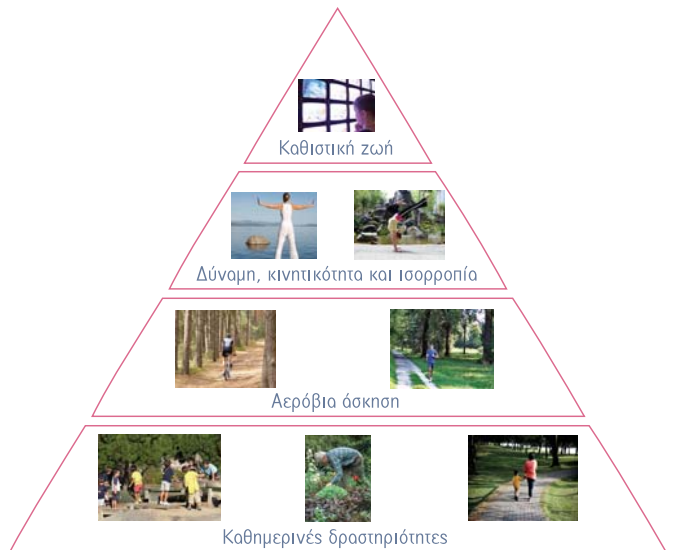
- ★ Ασκήσεις ισορροπίας.
- ★ Yoga.
- ★ Tai chi.
- ★ Ασκήσεις με μπάλες ισορροπίας.
- ★ Ασκήσεις με μπάλες bosu κ.α.

Τι πρέπει να προσέξω πριν την άσκηση;

- ★ Ιατρική εξέταση: Ενημερώστε τον Ιατρό σας για την επιθυμία σας να ασκηθείτε. Ο Ιατρός θα σας συστήσει τις απαραίτητες εξετάσεις που πιθανά να χρειάζεται να υποβληθείτε (αιματολογικές, καρδιολογικές κ.α.).
- ★ Διατροφή: Μην ασκείστε αμέσως μετά το γεύμα (πρέπει να περάσουν τουλάχιστον 2 ώρες).
- ★ Ενυδάτωση (Λήψη υγρών): Περίπου 5-7ml/kg σωματικού βάρους 4 ώρες πριν την άσκηση και 3-5ml/kg σωματικού βάρους 2 ώρες πριν την άσκηση.
- ★ Εξοπλισμός: Προμηθευτείτε κατάλληλο εξοπλισμό (ρούχα, υποδήματα, εξαρτήματα άσκησης κτλ.) ανάλογα με τις απαιτήσεις της κάθε δραστηριότητας.

Τι πρέπει να προσέξω κατά τη διάρκεια της άσκησης;

- ★ Συμβουλευτείτε κάποιο γυμναστή για ασφαλέστερη και πιο αποτελεσματική άσκηση.
- ★ Σε περίπτωση που επιλέξετε να ασκηθείτε μόνοι σας, διαλέξτε δραστηριότητες, χαμηλής έως μέτριας έντασης, κατάλληλες για την ηλικία και την επίκαιρη φυσική σας κατάσταση.
- ★ Κατάλληλη προθέρμανση και αποκατάσταση, απαραίτητα σε κάθε πρόγραμμα άσκησης.
- ★ Διακόψτε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε τον Ιατρό σας, αν παρουσιάσετε κάποιο από τα εξής συμπτώματα: πόνο στο στήθος, ζάλη, ναυτία, έντονη κόπωση κ.α.
- ★ Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στην ενυδάτωση του οργανισμού (λήψη υγρών).
- ★ Αποφύγετε την άσκηση στην ύπαιθρο, όταν η θερμοκρασία του περιβάλλοντος είναι πολύ υψηλή ή πολύ χαμηλή.



Πυραμίδα Φυσικής Δραστηριότητας και Άσκησης

Αυτή η ανάρτηση έχει παραχθεί για τις ανάγκες του έργου, επικοινωνιακή ενέργεια, και αντιπροσωπεύει τις απόψεις των συντακτών του. Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του τομέα Υγείας & Κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων που περιλαμβάνονται στο παρόν φυλλάδιο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη για οποιοδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

