



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ Ι ΙΙ ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2004

e-περιοδική έκδοση

Υπευθ. Έκδοσης Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος  
Ε.Ε.ΔΙ.Π. Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού



2<sup>ο</sup> Πρόγραμμα Άσκησης για Όλους – κινητικής αναψυχής  
ΣΕΛ. 4

## ΜΕΡΟΣ Ι

Ταεκβοντο  
ΣΕΛ 3

Ειφασκία  
ΣΕΛ. 3

Πετοσφαίριση  
ΣΕΛ. 3

Εσωτερικό πρωτάθλημα  
επιτραπέζιας αντισφαίρισης  
ΣΕΛ 3

## ΜΕΡΟΣ ΙΙ

Αερόβια προγράμματα  
ΣΕΛ. 5-8

Ημερο – Μηνίες  
ΣΕΛ. 10

Ανακοινώσεις  
ΣΕΛ. 11

▶ Νέες αθλητικές δραστηριότητες

ΞΙΦΑΣΚΙΑ  
ΤΑΕΚWONDO  
ΠΕΤΟΣΦΑΙΡΙΣΗ



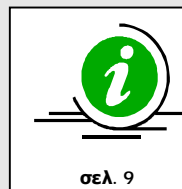
Πρόγραμμα Αθλητικών Δραστηριοτήτων εαρινού εξαμήνου

ΣΕΛ 2



Ποδηλασία

ΣΕΛ. 4



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ( 2251036016 7 2251036809  
: nmastrog@aegean.gr

## Εβδομαδιαίο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων εαρινού εξαμήνου

Με την προσθήκη των νέων αθλητικών δραστηριοτήτων (Ξιφασκία, πετοσφαίριση και taekwondo) το εβδομαδιαίο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων διαμορφώνεται όπως φαίνεται στον παρακάτω πίνακα:

**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ**

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΑΙΓΑΙΑΚΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΥ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ**  
**ΣΧΟΛΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ 2003-2004**

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ
09.00-10.00		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
10.00-11.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ	ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		ΓΡ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
11.00-12.00	ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ				
12.00-13.00		ΤΕΝΙΣ	ΤΕΝΙΣ		
13.00-14.00	ΕΠΙΠΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΤΕΝΙΣ	ΤΕΝΙΣ	ΕΠΙΠΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΕΠΙΠΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
14.00-15.00	ΕΠΙΠΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΜΠΑΣΚΕΤ ΓΥΝ.	ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΔΡ.	ΕΠΙΠΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ	ΕΠΙΠΡ. ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
15.00-16.00	ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ	ΜΠΑΣΚΕΤ ΓΥΝ. ΒΟΛΕΪ	ΜΠΑΣΚΕΤ ΑΝΔΡ. ΤΑΕΚWONDO		ΞΙΦΑΣΚΙΑ
16.30-17.00		ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
17.00-18.00		ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ		ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ	ΚΛ. ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ
18.00-19.00					
19.00-20.00					
20.00-21.00					
21.00-22.00					

Σχόλιο [nm1]: ΛΟΦΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΤΙΡΙΟ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ Β24

Σχόλιο [nm2]: ΕΘΝΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ

Σχόλιο [nm3]: ΔΗΜ. ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Σχόλιο [nm4]: 14.30 – 16.00

Σχόλιο [nm5]: 14.30 – 16.00

Σχόλιο [nm6]: ΕΘΝΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ

Σχόλιο [nm7]: ΔΗΜ. ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Σχόλιο [nm8]: ΕΘΝΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ

Σχόλιο [nm9]: ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ

Σχόλιο [nm10]: ΔΗΜ. ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Σχόλιο [nm11]: ΕΘΝΙΚΟ ΚΛΕΙΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΤΗΡΙΟ ΝΕΑΠΟΛΗΣ

Σχόλιο [nm12]: ΕΘΝΙΚΟ ΣΤΑΔΙΟ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ

Οι αγώνες ποδοσφαίρου του εσωτερικού πρωταθλήματος είναι πιθανόν να πραγματοποιούνται σε ώρες διαφορετικές από αυτές που αναφέρονται λόγω εργαστηρίων ή υποχρεωτικών μαθημάτων.

Το νέο πρόγραμμα των αθλητικών δραστηριοτήτων ισχύει από 01.03.04

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ( 2251036016 7 2251036809  
: nmastrog@aegean.gr

## Ξιφασκία

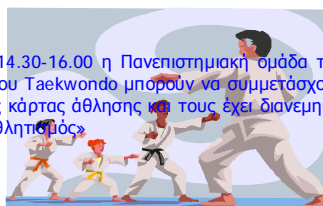


**Ο** τομέας «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» στο πλαίσιο ανάπτυξης δραστηριοτήτων που συνήθως δεν ανήκουν στα δημοφιλή αθλήματα προχωρεί έπειτα από την οργανωτική προετοιμασία και το ενδιαφέρον ομάδας φοιτητών στην έναρξη της δραστηριότητας της Ξιφασκίας. Να σημειωθεί πως το

άθλημα της Ξιφασκίας είναι από τα πρώτα αθλήματα στην ιστορία των Ολυμπιακών αγώνων. Όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το άθλημα της Ξιφασκίας μπορούν να προσέρχονται κάθε Παρασκευή 14.00-16.00 από 12.03.04 στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης (χώρος επιτραπέζιας αντισφαίρισης). Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού ευχαριστεί τους υπευθύνους του Δημοτικού Κολυμβητηρίου Μυτιλήνης για την διάθεση του χώρου και τις διευκολύνσεις για της πραγματοποίηση της δραστηριότητας της Ξιφασκίας.

## Taekwondo

**Σ** το Κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης από 25.02.04 και κάθε Τετάρτη 14.30-16.00 η Πανεπιστημιακή ομάδα του Taekwondo ξεκίνησε τις προπονήσεις. Στην Πανεπιστημιακή ομάδα του Taekwondo μπορούν να συμμετάσχουν οι φορείς της Πανεπιστημιακής κοινότητας που είναι κάτοχοι της ατομικής κάρτας άθλησης και τους έχει διανεμηθεί από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής του τομέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός».



## Πετοσφαίριση

**Έ**να από πιο γνωστά και δημοφιλή ομαδικά αθλήματα, η πετοσφαίριση, εισάγεται στο εβδομαδιαίο πρόγραμμα αθλητικών δραστηριοτήτων της Σχολής Κοινωνικών Επιστημών του Ιδρύματος. Όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στο άθλημα της πετοσφαίρισης μπορούν να προσέρχονται κάθε Τρίτη 14.30 - 16.00 στο κλειστό Γυμναστήριο της Νεάπολης. Να σημειωθεί πως η ώρα προπόνησης είναι κοινή για τους φοιτητές και τις φοιτήτριες.

Στόχος του Γραφείου Φυσικής αγωγής και Αθλητισμού εκτός από την γνωριμία των συμμετεχόντων με το άθλημα της πετοσφαίρισης η συγκρότηση αντιπροσωπευτικών ομάδων πετοσφαίρισης αντρών και γυναικών ώστε το Πανεπιστήμιο Αιγαίου να αποκτήσει την δυνατότητα συμμετοχής στις διάφορες Πανεπιστημιακές διοργανώσεις.

## Εσωτερικό πρωτάθλημα Επιτραπέζιας Αντισφαίρισης



**Μ**ετά την οριστικοποίηση των δηλώσεων συμμετοχών για το εσωτερικό πρωτάθλημα επιτραπέζιας αντισφαίρισης θα πραγματοποιηθεί κλήρωση την 03.03.04, 10.00 στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού για να ακολουθήσει το αγωνιστικό πρόγραμμα των αγώνων οι οποίοι θα πραγματοποιηθούν την τρίτη εβδομάδα του Μαρτίου και κατά τις ημέρες:

Δευτέρα	15.03.04	12.00 - 14.30
Πέμπτη	18.03.04	12.00 - 14.30
Παρασκευή	19.03.04	12.00 - 14.30

Παρακαλούνται οι συμμετέχοντες να παρευρεθούν στην κλήρωση ώστε να ενημερωθούν για το πρόγραμμα των αγώνων.

**ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ** ☎ 2251036016 ☎ 2251036809  
: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

## Ποδηλασία



**Ε**δώ και αρκετές Δευτέρες η ποδηλατική ομάδα δίνει ραντεβού στην είσοδο του Εθνικού Σταδίου Μυτιλήνης και από ξεκινά για την προγραμματισμένη προπόνησή της. Με κύριο μέσο το ποδήλατό μας και με κινητήρια δύναμη τη θέλησή μας βγαίνουμε έξω από την πόλη της Μυτιλήνης για να τρέξουμε είτε σε δρόμους δίπλα στη θάλασσα είτε για λίγο πιο X- TREME καταστάσεις ... ανεβαίνοντας σε κάποιο λόφο, ποδηλατώντας στο πλάι ενός ρέματος, ενώ οι πιο προχωρημένοι δοκιμάζουν την τύχη τους διασχίζοντας κοίτες από ρυάκια και υπερηδώντας εμπόδια.

Άλλοτε πάλι ξεμακρύνουμε ακόμα περισσότερο και ακολουθώντας μακρινές αλλά εύκολες διαδρομές βρισκόμαστε στα Λουτρά, στο κόλπο της Γέρας και ποιος ξέρει ίσως κάποια στιγμή μπορέσουμε να πάμε και ακόμα μακρύτερα.

Η ποδηλασία δεν είναι απλά ένα άθλημα στο οποίο κοιτάς το χρονόμετρο, μετράς πόντους, γύρους, προσπαθείς να κλέψεις μια μπαλιά, η ποδηλασία είναι ένας τρόπος για να ξεφύγεις από την καθημερινότητα, για να γνωρίσεις άγνωστα μέρη, για να νιώσεις την ελευθερία που σου δίνει η ταχύτητα στους δύο τροχούς, για να απολαύσεις ένα ανοιξιάτικο ηλιοβασίλεμα στη Χαραμίδα...

Εμείς κάθε Δευτέρα θα είμαστε στην είσοδο του Σταδίου και θα περιμένουμε όποιον έχει διάθεση για ποδηλασία, ποδήλατο και φυσικά ας μην ξεχνάμε το ΚΡΑΝΟΣ, μας σώζει από τις πτώσεις.

Παπαδάς Χρήστος  
Μέλος ποδηλατικής ομάδας  
Τμήμα Περιβάλλοντος

## 2ο Πρόγραμμα ΑγΟ Κινητικής αναψυχής

**Τ**ο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του ταμέα «Αιγαιακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός διοργανώνει το 2<sup>ο</sup> πρόγραμμα Άσκησης για Όλους - κινητικής αναψυχής. Η δραστηριότητα θα πραγματοποιηθεί το Σάββατο 20 Μαρτίου με προορισμό την κορυφή του Ολύμπου σε υψόμετρο 968 μέτρων. Η αναχώρηση θα γίνει από το Super Market ΒΕΡΟΠΟΥΛΟΣ με το λεωφορείο του Πανεπιστημίου την 20.03.04 9.00.

Παρακαλούνται όσοι επιθυμούν να συμμετάσχουν να δηλώσουν συμμετοχή στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού κατά τις ημέρες και ώρες λειτουργίας ή να αποστείλουν την δήλωση συμμετοχής τους στην ηλεκτρονική διεύθυνση [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr).

Να σημειωθεί πως λόγω περιορισμένου αριθμού συμμετεχόντων θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας των δηλώσεων συμμετοχής.

ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ( 2251036016 7 2251036809  
: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

**Σ** τα δύο πρώτα τεύχη του e-περιοδικού παρουσιάστηκε η βιολογική αξία της άσκησης με την ωφελιμότητα από την αερόβια άσκηση και έγινε μια σύντομη περιγραφή των ευεργετικών επιδράσεων της άσκησης και των φυσιολογικών προσαρμογών του οργανισμού και των διαφόρων συστημάτων του σώματος. Το τρίτο τεύχος παρουσιάζει μια σειρά αερόβιων προγραμμάτων τα οποία είναι εύκολο να εφαρμοστούν από τον καθένα αφού αφορούν δραστηριότητες οι οποίες δεν απαιτούν ιδιαίτερο εξοπλισμό. Τα προγράμματα αυτά αφορούν τις δραστηριότητες κολύμβηση, τρέξιμο, και ποδηλασία για αγύμναστους όλων των ηλικιών.

**ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ**

- α) Διάλεξε το κατάλληλο αερόβιο πρόγραμμα με βάση την ηλικία, τη φυσική σας κατάσταση και τις προσωπικές σας προτιμήσεις.
- α) Για κάθε φυσική δραστηριότητα υπάρχουν τα εξής αερόβια προγράμματα:
  - I. Προοδευτικής άσκησης για αγύμναστους κατά ηλικία (κάτω των 30 χρόνων, 30-49 χρόνων, και πάνω από 50 χρόνων). Τα προγράμματα αυτά διαρκούν συνήθως 12 εβδομάδες. Τις πρώτες έξι εβδομάδες στόχος σας είναι να γυμνάζεστε τον απαιτούμενο χρόνο, αλλά διαλειμματικά. Ξεκουράζεστε συχνά και όσο σας χρειάζεται, συνεχίζοντας όμως να κινείστε κατά το διάλειμμα. Η διάρκεια συμπεριλαμβάνει το χρόνο της άσκησης και της ανάπαυσης μαζί. Από την 7<sup>η</sup> εβδομάδα η διάρκεια αντιπροσωπεύει μόνο το χρόνο της συνεχούς άσκησης. Να θυμάστε πως η διάρκεια πρέπει να επιτυγχάνεται στο τέλος και όχι στην αρχή της εβδομάδας. Αν πάλι δυσκολεύεστε ξανακάνετε το ίδιο πρόγραμμα ώσπου να τα καταφέρετε.
  - II. Συντήρησης για γυμνασμένους όλων των ηλικιών. Όταν ολοκληρώσετε το κατάλληλο για την ηλικία σας πρόγραμμα, συνεχίστε να κερδίζετε 30 βαθμούς την εβδομάδα εφαρμόζοντας ένα ή περισσότερα είδη αερόβιας άσκησης. Μπορείτε να συνεχίσετε με το πρόγραμμα της τελευταίας εβδομάδας ή να ακολουθήσετε ένα πρόγραμμα συντήρησης για γυμνασμένους.
  - III. Εξατομικευμένα προγράμματα. Μπορείτε να σχεδιάσετε και να εφαρμόσετε το δικό σας ατομικό πρόγραμμα με το είδος της αερόβιας άσκησης που προτιμάτε,

χρησιμοποιώντας τους βαθμολογημένους πίνακες των εξατομικευμένων προγραμμάτων.

- IV. Κάθε φορά που γυμνάζεστε είναι απαραίτητο να ακολουθείτε τους υγιεινούς κανόνες άθλησης. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δίνεται στην προθέρμανση και στην αποθεραπεία.
- V. Να θυμάστε πως αντικειμενικός σκοπός της αεροβίωσης είναι να κερδίζετε τους απαιτούμενους βαθμούς κάθε εβδομάδα, και όχι να γυμνάζεστε με κάποιο ειδικό τρόπο ή κάποια προκαθορισμένη ταχύτητα ή ένταση. Δεχτείτε πως βρίσκεστε σε καλή φυσική κατάσταση χωρίς να την έχετε μετρήσει αν επιτυγχάνετε κατά μέσο όρο 24 βαθμούς την εβδομάδα (γυναίκες) ή 30 βαθμούς την εβδομάδα (άντρες). Ο αριθμός των εβδομαδιαίων βαθμών που κερδίζετε έχει άμεση σχέση με το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Ο πίνακας που ακολουθεί κατατάσσει τη φυσική κατάσταση για γυναίκες και άντρες ανάλογα με τους εβδομαδιαίους βαθμούς που κερδίζουν.

Κατάταξη Φυσικής Κατάστασης	Σύνολο βαθμών την εβδομάδα	
	γυναίκες	άντρες
Πολύ χαμηλή	< 1	< 1
Χαμηλή	1-9	1-14
Μέτρια	10-23	15-29
Καλή	24-40	30-50
Άριστη	> 40	>50

**ΤΡΕΞΙΜΟ**

**Προγράμματα προοδευτικής άσκησης**

για αθλητές					
	Εβδομάδα	Απόσταση (km)	Διάρκεια (min)	Συχνότητα (φορές/εβδ.)	Βαθμοί την εβδ.
<b>Κάτω των 30 χρόνων</b>	1	3	30	3	12.6
	2	5	50	3	22.6
	3	3	24	4	23.3
	4	3	22	4	26.2
	5	3	21	4	29.6
	6	3	19	4	33.7
	7	4	25	4	46.0
	8	4	23	4	49.5
	9	5	31	4	58.3
	10	5	28	4	63.8
<b>30 - 49 χρόνων</b>	1	3	32	3	11.4
	2	4	42	3	16.3
	3	5	52	3	21.2
	4	3	23	4	24.7
	5	3	23	4	26.2
	6	3	21	4	29.6
	7	3	19	4	33.7
	8	4	26	4	43.7
	9	4	25	4	46.0
	10	5	32	4	55.9
	11	5	30	4	60.0
	12	5	28	4	63.8
<b>50 - 59 χρόνων</b>	1	3	32	3	11.4
	2	4	42	3	16.3
	3	5	52	3	21.2
	4	3	23	4	24.7
	5	3	23	4	26.2
	6	3	21	4	29.6
	7	3	19	4	33.7
	8	4	26	4	43.7
	9	4	25	4	46.0
	10	5	32	4	55.9
	11	5	30	4	60.0
	12	5	28	4	63.8

**ΚΟΛΥΜΠΙ****Προγράμματα προοδευτικής άσκησης**

για αγύμναστους		Εβδομάδα	Απόσταση (km)	Διάρκεια (min)	Συχνότητα (φορές/εβδ.)	Βαθμοί την εβδ.
<b>Κάτω των 30 χρόνων</b>	1	400	16	4	9.7	
	2	400	14	4	11.1	
	3	500	16	4	15.2	
	4	500	14	4	17.4	
	5	600	20	4	18.2	
	6	600	17	4	20.5	
	7	700	21	4	25.6	
	8	800	23	4	32.1	
	9	900	25	4	37.9	
	10	1000	27	4	45.1	
<b>30 - 49 χρόνων</b>	1	300	13	4	6.7	
	2	300	11	4	8.2	
	3	400	14	4	11.1	
	4	400	13	4	12.1	
	5	500	15	4	16.2	
	6	500	14	4	17.4	
	7	600	17	4	20.5	
	8	700	21	4	25.6	
	9	800	24	4	30.8	
	10	900	25	4	39.3	
<b>50 - 59 χρόνων</b>	1	300	16	4	5.4	
	2	300	13	4	6.7	
	3	400	16	4	9.7	
	4	400	14	4	11.1	
	5	500	17	4	14.2	
	6	500	15	4	16.2	
	7	600	19	4	19.2	
	8	600	16	4	21.8	
	9	700	22	4	24.4	
	10	700	20	4	27.0	
	11	800	24	4	30.8	
	12	800	22	4	33.5	

**ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ**

**Προγράμματα προοδευτικής άσκησης**

για αγύμναστους		Εβδομάδα	Απόσταση (km)	Διάρκεια (min)	Συχνότητα (φορές/εβδ.)	Βαθμοί την εβδ.
<b>Κάτω των 30 χρόνων</b>	1	8	30	3	10.5	
	2	8	25	3	13.5	
	3	8	20	4	24.0	
	4	10	27	4	28.3	
	5	10	25	4	31.2	
	6	11	29	4	32.6	
	7	11	27	4	35.7	
	8	13	36	4	38.4	
	9	13	35	4	39.8	
	10	13	33	4	42.6	
<b>30 - 49 χρόνων</b>	1	6.5	20	3	10.1	
	2	6.5	18	3	11.6	
	3	8.0	24	4	19.0	
	4	8.0	22	4	21.3	
	5	8.0	20	4	24.0	
	6	10.0	27	4	28.3	
	7	10/0	25	4	31.2	
	8	11.0	29	4	32.6	
	9	11.0	28	4	35.3	
	10	11.0	27	4	35.4	
<b>50 - 59 χρόνων</b>	1	5.0	21	3	3.7	
	2	5.0	19	3	4.6	
	3	6.5	25	4	9.5	
	4	6.5	24	4	10.1	
	5	8.0	32	4	12.8	
	6	8.0	28	4	15.4	
	7	8.0	24	4	19.0	
	8	10.0	31	4	23.7	
	9	10.0	27	4	28.3	
	10	11.0	31	4	30.2	
	11	11.0	29	4	32.6	
	12	11.0	28	4	35.3	



#### ΕΡΩΤΗΣΗ

Ποιος είναι ο πιο αποτελεσματικός και ακίνδυνος τρόπος μείωσης του σωματικού βάρους;

#### ΑΠΑΝΤΗΣΗ

**Σ**ε ένα ορθολογιστικό πρόγραμμα ελέγχου σωματικού βάρους πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα εξής συμπεράσματα της επιστημονικής έρευνας (American College of Sport Medicine 1984):

- α Παρατεταμένη νηστεία και προγράμματα διαίτας που περιορίζουν δραστικά τη θερμιδική λήψη είναι επιστημονικά αβάσιμα και επικίνδυνα για την υγεία του ατόμου.
- α Προγράμματα νηστείας και διαίτας που περιορίζουν θερμιδική λήψη έχουν σαν αποτέλεσμα την απώλεια μεγάλων ποσοτήτων νερού, ηλεκτρολυτών, γλυκογόνου και άλλων άλιπων ιστών με ελάχιστη απώλεια λίπους.
- α Μικρός θερμιδικός περιορισμός (500-1000 θερμίδες λιγότερες από την συνηθισμένη ημερήσια λήψη) έχει σαν αποτέλεσμα μικρότερη απώλεια νερού, ηλεκτρολυτών, γλυκογόνου και άλλων άλιπων ιστών και είναι λιγότερο πιθανό να προκαλέσει υποσιτισμό.
- α Προγράμματα αερόβιας άσκησης (3 φορές την εβδομάδα, διάρκειας 20-30 min και έντασης 60% της μέγιστης πρόσληψης Οξυγόνου) συμβάλλουν στην διατήρηση του άλιπου σωματικού ιστού, συμπεριλαμβανομένης της μυϊκής μάζας και της πυκνότητας των οστών, και οδηγούν στη μείωση του σωματικού βάρους. Απώλεια βάρους που είναι αποτέλεσμα αυξημένης ενεργειακής δαπάνης οφείλεται κυρίως στην απώλεια λιπών.
- α Για τη μείωση του σωματικού βάρους συνιστάται μια διατροφικά ορθή διαίτα με μικρό θερμιδικό περιορισμό, συνδυασμένη με αερόβια άσκηση και τροποποίηση της διαιτητικής συμπεριφοράς.
- α Για τη διατήρηση του κανονικού σωματικού βάρους και λίπους, απαιτείται σωστή διαίτα και συστηματική άσκηση σ' όλη τη ζωή του ατόμου.

# ΗΜΕΡΟ - ΜΗΝΙΕΣ

- 01** .02.1996 Ο Gary Kasparov κερδίζει τον ηλεκτρονικό υπολογιστή «Deep Blue» με 4-2
- 02** .02.1924 Ιδρύεται η Διεθνής Ομοσπονδία Σκι
- 03** .02.1972 Ξεκινούν οι 11<sup>οι</sup> Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες στο Σαπόρτα της Ιαπωνίας (οι πρώτοι που διεξάγονται στην Ασία). Η ΔΟΕ απαγορεύει τη συμμετοχή του Αυστριακού πρωταθλητή των αλπικών αγωνισμάτων Karl Schratz στους αγώνες επειδή δεν τήρησε τον «αθλητικό κώδικα περί ερασιτεχνικού αθλητισμού»
- 04** .02.2000 Ο Σμεών Μαυροσκούφης γίνεται ο πρώτος Έλληνας ο οποίος 9 χρόνια μετά τον θάνατο του συμπεριλαμβάνεται στο Hall of fame του μπάσκετ. Ο πρώτος «ιεραπόστολος» του ελληνικού μπάσκετ υπήρξε ένας από τους εκπαιδευτές των 8 χωρών που συνυπέγραψαν τον Μάιο του 1932 στη Γενεύη την ιδρυτική διακήρυξη της FIBA.
- 05** .02.1956 Ολοκληρώνονται οι 7<sup>οι</sup> Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες στην Κορτίνα ντ' Αμπέτζο της Ιταλίας. Για πρώτη φορά μεταδίδονται οι Αγώνες από την τηλεόραση.
- 06** .02.1958 21 νεκροί της Manchester United είναι ο τραγικός απολογισμός όταν το αεροπλάνο που μεταφέρει την ομάδα από το Βελγιάδι, μετά τον αγώνα εναντίον του Ερυθρού Αστέρα (3-3) και έχοντας κερδίσει την πρόκριση στον τελικό του Κυπέλλου Πρωταθλητριών, επιχειρεί αναγκαστική προσγείωση στο Μόναχο. Ανάμεσα στους 23 τυχερούς ο Bobby Charlton και ο προπονητής Mart Busby.
- 07** .02.1991 Έρχεται στην Ελλάδα ο Πύρρος Δήμας ύστερα από προσπάθειες του προέδρου της Ελληνικής Ομοσπονδίας Άρης Βαρών Γιάννη Σγούρου
- 08** .02.1981 21 φίλαθλοι αφήνουν την τελευταία τους πνοή στην καταπακτή της θύρας 7 στο Στάδιο Καραϊσκάκη στον αγώνα Ολυμπιακός-ΑΕΚ (6-0) ύστερα από συνωστισμό κατά την έξοδο τους.
- 09** .02.1540 Διεξάγεται η πρώτη καταγεγραμμένη ιπποδρομία στην Αγγλία στο Chester's Roodee
- 10** .02.1913 Πεθαίνει από μηνιγγίτιδα ο αθλητής του Πανελληνίου ΓΣ Κωνσταντίνος Τσικλητήρας λίγους μήνες μετά την επιτυχία του στους Ολυμπιακούς αγώνες της Στοκχόλμης όπου είχε κερδίσει το χρυσό μετάλλιο στο μήκος άνευ φοράς με 3.37μ.
- 11** .02.2001 Ο παίκτης του ΟΦΗ Αρίαν Μπεκιάς σκοράρει στο 95<sup>ο</sup> λεπτό του αγώνα ΟΦΗ-Πανηλειακού (2-2) και γίνεται ο πρώτος τερματοφύλακας στην ιστορία του ελληνικού ποδοσφαίρου που σημειώνει τέρμα με κεφαλιά.
- 12** .02.1998 Ο Νορβηγός Bjorn Daelie γίνεται ο πρώτος αθλητής που κερδίζει 6 χρυσά μετάλλια σε Χειμερινοί Ολυμπιακοί αγώνες.
- 13** .02.1988 Ξεκινούν οι 15<sup>οι</sup> Χειμερινοί ολυμπιακοί αγώνες στο Κάλγκαρι του Καναδά.
- 14** .02.1992 Ο 16χρόνος Φιλανδός Toni Nieminen γίνεται ο νεώτερος παγκόσμιος πρωταθλητής Χειμερινών Ολυμπιακών αγώνων όταν κερδίζει το χρυσό μετάλλιο στο ομαδικό Ski jumping.
- 15** .02.1932 Πεθαίνει ο Λυσίμαχος Καυτανζόγλου ο οποίος με τον πατέρα του Λύσανδρο που

σχεδίασε το Πολυτεχνείο και το Αρσάκειο, ήταν ευεργέτες της Θεσσαλονίκης. Προς τιμή τους δίνεται το όνομά τους στο μεγαλύτερο στάδιο της Β. Ελλάδας.

- 16** .02.1992 Η Navratilova γίνεται η πιο πολυνίκης τενίστρια, όταν κερδίζει την Jana Novotna σε 3 σετ στον τελικό του Virginia Slims στο Σικάγο. Με την νίκη της αυτή η Navratilova φτάνει τους 158 τίτλους και περνάει την Chris Evert που αποσύρθηκε το 1989.
- 17** .02.1992 Η 39χρονη Raisa Smetanina γίνεται η γηραιότερη πρωταθλήτρια και η πρώτη αθλήτρια που κερδίζει μετάλλιο σε 5 συνεχόμενες Χειμερινές Ολυμπιάδες όταν κατακτά το χρυσό μετάλλιο με την Ενωμένη ομάδα της Ρωσίας στα 20χλμ. σκυταλοδρομία cross-country.
- 18** .02.1996 Ο Frankie Fredericks από τη Ναμίμπια γίνεται ο πρώτος αθλητής που τρέχει στα 200μ. σε χρόνο κάτω από 20 sec (19.92") στο μίτινγκ κλειστού στίβου στο Λιεβίν της Γαλλίας.
- 19** .02.1910 Εγκαινιάζεται το Old Trafford με τον αγώνα Γιουνάιτεντ-Λίβερπουλ (3-4).
- 20** .02.1930 Ιδρύεται η Ελληνική Ομοσπονδία Χιονοδρομίας (ΕΟΧ) με την επωνυμία Ελληνικός Ορειβατικός Σύλλογος.
- 21** .02.2000 Ο Βαγγέλης Ρούπακας οδηγεί την Μπαρτσελόνα στην κατάκτηση του πρώτου για το σύλλογο της Κυπέλλου Ισπανίας στο πόλο και μπαίνει στο πάνθεον των ελλήνων τεχνικών που κερδίζουν τίτλους στους πάγκους ευρωπαϊκών ομάδων με πρώτο το Γιάννη Γιαννουρή, κυπελλούχο Ιταλίας με την Πεσκάρα.
- 22** .0.2000 Ο χρόνος Ισπανός τεχνικός Antonio Diaz Miguel χάνει τη μάχη με τον καρκίνο σε κλινική της Μαδρίτης. Ήταν ο πρώτος προπονητής που έδωσε το παρών σε 6 Ολυμπιάδες.
- 23** .02.1874 Ο Άγγλος Walter Winfield πατεντάρει το τένις σε χόρτο.
- 24** .02.391 Ο Θεοδόσιος Α' απαγορεύει την εθνική θρησκεία. Στο πλαίσιο αυτό παύει η τέλεση των Ολυμπιακών αγώνων που είχαν ξεκινήσει το 776 π.Χ. στην ιερή γη της Ολυμπίας προς τιμήν του Δία.
- 25** .02.2001 Πεθαίνει σε ηλικία 92 ετών στην Αδελαΐδα ο Αυστραλός Donald Bradman, ο μεγαλύτερος παίκτης κρίκετ του αιώνα.
- 26** .02.1997 Η Ρωσική Ομοσπονδία Ποδοσφαίρου επιτρέπει την εισαγωγή ξένων παικτών στην πρώτη κατηγορία με σκοπό να ευθυγραμμιστεί με την υπόλοιπη Ευρώπη
- 27** .02.1943 Πεθαίνει ο Εθνικός ποιητής Κωστής Παλαμάς, ο εθνικός ποιητής και κριτικός που έγραψε τον Ολυμπιακό ύμνο.
- 28** .02.1991 Το πρώτο παιχνίδι μπάσκετ κλεισμένων των θυρών γίνεται στο Αλεξάνδρειο μεταξύ του Άρη και της Λεβερκούζεν για το κύπελλο Πρωταθλητριών Ευρώπης.
- 29** .02.1992 Στο ΣΕΦ μπροστά σε 20000 θεατές, που αποτελούν ρεκόρ σε Ευρωπαϊκό τουλάχιστον επίπεδο, η ομάδα βόλεϊ του Ολυμπιακού ηττάται στον τελικό του Final Four για το Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα από τη Μεσατζέρο Ραβένο με 3-0 και αναδεικνύεται δευτεραθλήτρια Ευρώπης.

## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

**Ο**ι φοιτητές και οι φοιτήτριες που επιθυμούν να συμμετάσχουν στην παρέλαση της 25<sup>ης</sup> Μαρτίου παρακαλούνται να το δηλώσουν στο γραφείο Φυσικής Αγωγής του τομέα «Αιγαϊακός Πανεπιστημιακός Αθλητισμός» ή μέσω ηλεκτρονικού μηνύματος στην διεύθυνση [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

**Ό**σοι επιθυμούν να συμμετάσχουν στην συντακτική ομάδα του e-περιοδικού Άθληση και Υγεία με προτάσεις παρατηρήσεις σχόλια να επικοινωνήσουν με το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.

**ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ** ☎ 2251036016 📠 2251036809  
: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)