



# ΑΘΛΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLIII ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2009

e-περιοδική έκδοση

Πανεπιστήμιο Αιγαίου  
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών  
Υπευθ. Έκδοσης: Μαστρογιαννόπουλος Νικόλαος MSc  
Ε.Ε.ΔΙ.Π Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού

## Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα 2008-2009

Αναλυτικό ΣΕΛ. 2-3

### ΜΕΡΟΣ Ι

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ  
ΣΕΛ. 3

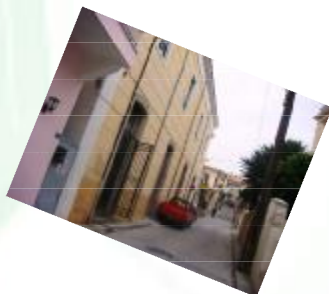


ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ  
ΣΕΛ. 4



Νέος Πολυχώρος στέγασης φοιτητικών δραστηριοτήτων

## Πολυχώρος Πολιτισμού και Αθλητισμού



### ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ  
ΣΕΛ. 6

Αναλυτικό ΣΕΛ. 2



Πανευρωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

ΣΕΛ. 4



Γιατί η αερόβια άσκηση συντελεί στο κάψιμο του λίπους  
ΣΕΛ. 7-8

## Νέος Πολυχώρος Πολιτισμού και Αθλητισμού

**Σ**τη Ναυμάχου Παπανικολή 11 όπου στεγαζόταν το γυμναστήριο Ευ-ζειν θα φιλοξενούνται φοιτητικές πολιτιστικές και αθλητικές δραστηριότητες καθώς και άλλες υπηρεσίες του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Στο νέο αυτό σύγχρονο Πολυχώρο Πολιτισμού και Αθλητισμού θα βρουν στέγη οι φοιτητικές ομάδες Πανεπιστημιακής μονάδας Μυτιλήνης.



Ήδη έχουν ξεκινήσει και χρησιμοποιούν το συγκεκριμένο χώρο ο Χορευτικός φοιτητικός σύλλογος "ΟΡΦΕΑΣ", οι φοιτητικές ομάδες μοντέρνου χορού, ενώ πραγματοποιείται και η δραστηριότητα της Ξιφασκίας. Επειδή και ο πολιτισμός είναι θέμα παιδείας ευελπιστούμε πως νέος αυτός χώρος θα αποτελέσει κύτταρο δημιουργικής απασχόλησης και φαντασίας των φοιτητών.



Να σημειωθεί επίσης ότι στο τρίτο επίπεδο του Πολυχώρου θα στεγαστεί ο συμβουλευτικός σταθμός του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

## Πανελλήνια Φοιτητικά πρωταθλήματα 2008-2009

Σε νεώτερο έγγραφο της Επιτροπής Αθλητισμού Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης (ΕΑΤΕ) οριστικοποιήθηκαν τα Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά Ιδρύματα που θα φιλοξενήσουν τα Πανελλήνια φοιτητικά πρωταθλήματα για την Ακαδημαϊκή περίοδο 2008-2009 ενώ αναμένονται και οι ημερομηνίες διεξαγωγής τους.



### ΑΘΛΗΜΑ

- Ποδόσφαιρο
- Ποδόσφαιρο 5Χ5
- Σκοποβολή
- Χιονοδρομίες
- Κολύμβηση, υδατοσφαίριση

### ΦΟΡΕΑΣ ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗΣ

Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων  
Πανεπιστήμιο Κρήτης  
Πανεπιστήμιο Κρήτης  
ΤΕΙ Σερρών  
ΤΕΙ Χαλκίδας

### ΤΟΠΟΣ

Ιωάννινα  
Ηράκλειο  
Ηράκλειο  
Σέρρες  
Χαλκίδα

• Τζούντο/καράτε/taekwondo	Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας	Βόλος
• Τένις/σκάκι/αντισφαίριση	Πολυτεχνείο Κρήτης	Χανιά
• Καλαθοσφαίριση	Πανεπιστήμιο Πάτρας (ΑΠΘ)	Πάτρα
• Κλασικός αθλητισμός	Πανεπιστήμιο Κρήτης	Ρέθυμνο
• Beach Volley	Πανεπιστήμιο Κρήτης	Ρέθυμνο
• Ανώμαλος Δρόμος	ΤΕΙ Θεσσαλονίκης	Ημαθία
• Πετοσφαίριση	ΤΕΙ Λάρισας	Λάρισα

Στα ομαδικά αθλήματα (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πετοσφαίριση) συμμετέχουν οι οκτώ ομάδες των Ιδρυμάτων που θα επικρατήσουν στις αντίστοιχες προκριματικές φάσεις. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου συμμετέχει στον πρώτο προκριματικό όμιλο, ο οποίος απαρτίζεται από τα παρακάτω Ιδρύματα:

- Πανεπιστήμιο Αιγαίου
- Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
- Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο
- Οικονομικό Πανεπιστήμιο

## Ποδόσφαιρο

### Εσωτερικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου 2008 - 2009

**Χ**ωρίς να έχει ξεκαθαρίσει ακόμη τίποτα σε ότι αφορά τις δύο ομάδες που θα βρεθούν στον τελικό του πρωταθλήματος συνεχίζεται το διατημηματικό πρωτάθλημα ποδοσφαίρου. Συγκεκριμένα στα υπόλοιπα τέσσερα παιχνίδια θα κριθούν οι δύο προνομιούχες θέσεις του τελικού. Αναλυτικά τα μέχρι στιγμής αποτελέσματα και η βαθμολογία:

1 <sup>Η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	10/02	15.30	
Π.Τ.Ε	ΘΑΛΑΣΣΑ	05/02	15.30	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	11/11	15.30	1-7

2 <sup>Η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	18/11	15.30	1-5
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	20/11	15.30	12-1
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	13/11	15.30	3-2

3 <sup>Η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	25/11	15.30	1-2
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	27/11	15.30	0-3
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	02/12	15.30	0-0

4 <sup>Η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	20/01	15.30	2-4
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	17/02	15.30	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	04/12	15.30	15-6

5 <sup>Η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΗΜΕΡΟΜ.	ΩΡΑ	ΣΚΟΡ
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	12/02	15.30	
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	29/01	15.30	3-4
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	22/01	15.30	4-1

### ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ

	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ	ΤΕΡΜΑΤΑ
1. ΘΑΛΑΣΣΑ	4	10	20-6
2. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	4	7	14-5
3. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	3	6	7-6
4. ΠΤΕ	4	6	22-14
5. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	3	3	5-9
6. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	4	0	7-28



Οι αγώνες του διατμηματικού πρωταθλήματος ποδοσφαίρου διεξάγονται στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου κάθε Τρίτη και Πέμπτη ενώ οι προπονήσεις της αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας πραγματοποιούνται στο ίδιο γήπεδο κάθε Παρασκευή 17.00-18.30.

## Εσωτερικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2008 - 2009



1 <sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		ΑΠΟΤΕΛ.
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΘΑΛΑΣΣΑ	53-71
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	37-102
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	Π.Τ.Ε	0-21

2 <sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΘΑΛΑΣΣΑ	Π.Τ.Ε	40-51
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	21-0
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	41-37

3 <sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	49-82
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	0-21
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	

4 <sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΘΑΛΑΣΣΑ	ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	Π.Τ.Ε	
ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	

5 <sup>η</sup> ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΗ		
ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	ΘΑΛΑΣΣΑ	
Π.Τ.Ε	ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	
ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ	ΑΓΩΝΕΣ	ΒΑΘΜΟΙ
1. ΘΑΛΑΣΣΑ	3	5
2. ΠΤΕ	2	4
3. ΚΟΙΝΩΝΙΟΛΟΓΙΑ	2	4
4. ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ	2	3
5. ΚΟΙΝ. ΑΝΘΡΩΠΟΛΟΓΙΑ	2	2
6. ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ	2	2



## Πανερωπαϊκό πρόγραμμα εθελοντισμού Πανεπιστημιακού αθλητισμού

**Η** Σπουδαστική επιτροπή της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού Αθλητισμού (EUSA Student Commission) σε συνεργασία με την Οργανωτική Επιτροπή των Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων (EUC) στα πλαίσια προγραμμάτων εθελοντισμού ενδιαφέρεται για την συμμετοχή φοιτητών στην οργάνωση Ευρωπαϊκών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

Οι ενδιαφερόμενοι θα συμμετέχουν στην οργάνωση Πανεπιστημιακών πρωταθλημάτων διαφόρων αθλημάτων για την παρούσα αγωνιστική περίοδο. **Οι συμμετέχοντες επίσης θα έχουν την ευκαιρία να αποκτήσουν εμπειρία σε διάφορους τομείς, να γνωρίσουν την κουλτούρα των λαών που θα φιλοξενηθούν και κυρίως να δημιουργήσουν φίλους από όλη την Ευρώπη.**

Η διοργανώτρια χώρα κάθε Ευρωπαϊκού πρωταθλήματος **καλύπτει τα έξοδα διαμονής διατροφής και μετακινήσεων κατά την διάρκεια της διοργάνωσης.** Οι συμμετέχοντες επιβαρύνονται μόνο με τα έξοδα μετακίνησης από την χώρα τους στην διοργανώτρια χώρα.

Συγκεκριμένα σύμφωνα με το πρόγραμμα της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Πανεπιστημιακού αθλητισμού (EUSA) θα πραγματοποιηθούν οι παρακάτω διοργανώσεις:

- Ü Volleyball GER Hamburg 18.05.-24.05.
- Ü Rugby 7s GBR Bristol 10.06.-12.06.
- Ü Table Tennis MKD Skopje 11.06.-14.06.
- Ü Handball SLO Ljubljana 15.06.-21.06.
- Ü Basketball GRE Heraklion 15.06.-21.06.
- Ü Badminton SUI Geneve 20.06.-24.06.
- Ü Karate ESP Madrid 16.07.-19.07.
- Ü Futsal MNE Podgorica 20.07.-26.07.
- Ü Football POL Wroclaw 20.07.-26.07.
- Ü Beach-Volleyball POL Gdynia 26.07.-30.07.
- Ü Tennis POL Poznan 26.07.-01.08.
- Ü Rowing POL Kruszwica 02.09.-05.09.
- Ü Golf POR Algarve 02.09.-06.09.
- Ü Bridge CRO Opatija 04.10.-10.10.

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων και δικαιολογητικών μέχρι 15 Φεβρουαρίου 2009 ενώ περισσότερες πληροφορίες παρέχονται από το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Τομέα «Αιγαίος Πανεπιστημιακός Αθλητισμός»

## Διατροφικές συστάσεις

**Η** ποσότητα, η σύνθεση και ο χρόνος πρόσληψης τροφής αδιαμφισβήτητα μπορεί να συντελέσει σε μια καλύτερη απόδοση τόσο στην προπόνηση όσο και σε έναν αγώνα. Σωστές διατροφικές συνήθειες είναι δυνατόν να βοηθήσουν οποιοδήποτε δρομέα ή απλώς οποιοδήποτε αθλητή γυμνάζεται σε ένα διάδρομο, με στόχο μια πιο εντατική προπόνηση, γρηγορότερη αποκατάσταση και λιγότερες πιθανότητες τραυματισμού. Οι αθλητές θα πρέπει να υποθετήσουν συγκεκριμένες διατροφικές στρατηγικές, πριν, κατά την διάρκεια και μετά το τέλος της άσκησης. Παρακάτω παρατίθενται κάποιες γενικές οδηγίες.

### Πριν την προπόνηση:

Η πρόσληψη θρεπτικών συστατικών πριν το τρέξιμο προφυλάσσει τον αθλητή από το αίσθημα της πείνας κατά την διάρκεια της προπόνησης και τον βοηθά να διατηρήσει τα επιθυμητά επίπεδα γλυκόζης για τους μύες. Αρκετές έρευνες έχουν δείξει πως ένα γεύμα πριν την άσκηση συντελεί σε μεγαλύτερη απόδοση σε σχέση με το να τρέξει κάποιος νηστικός. Ειδικά εάν τρέχετε νωρίς το πρωί και δεν υπάρχει κάποιο ποσό υδατανθράκων στην διατροφή σας, η απόδοσή σας κινδυνεύει να μειωθεί σημαντικά λόγω μειωμένων αποθεμάτων γλυκογόνου, ειδικά σε εκείνους που τρέχουν για παρατεταμένο χρονικό διάστημα..

Ο χρόνος λήψης του γεύματος πριν την άσκηση θα πρέπει να είναι γύρω στις 3 ώρες νωρίτερα από το τρέξιμο. Συνιστάται να περιέχει σημαντικό ποσό υδατανθράκων και μειωμένο σε λίπος. Το λίπος συντελεί σε μεγαλύτερο χρόνο πέψης της τροφής και δεν πρέπει να ξεπερνά το 25% επί του συνόλου της ενέργειας που προσλαμβάνεται.

Επίσης, ο αθλητής καλό θα ήταν να καταναλώσει 120 έως 250 ml υγρών 15 λεπτά πριν την άσκηση. Η συγκεκριμένη ποσότητα επιτρέπει την μέγιστη απορρόφηση χωρίς την παραγωγή ούρων. Όταν ξεκινήσει η άσκηση, η παραγωγή ούρων μειώνεται λόγω της απώλειας υγρών.

### Κατά την διάρκεια της προπόνησης:

Κατά την διάρκεια του τρεξίματος, ειδικά όταν ξεπερνά την μια ώρα, η λήψη των υδατανθράκων καθίσταται αναγκαία. Οι υδατάνθρακες μπορούν να προσλαμβάνονται είτε μέσω κάποιου αθλητικού ποτού είτε μέσω κάποιου ενεργειακού gel σε συνδυασμό με νερό. Η περιεκτικότητα των αθλητικών ποτών σε υδατάνθρακες είναι μεταξύ 4-8% περιέχοντας επιπλέον ηλεκτρολύτες ( Na, K, Cl, Mg ) και ιχνοστοιχεία ( Fe, Zn, Mn, Se, Cu, I κ.α )

Εάν ένα αθλητικό ποτό καταναλωθεί κατά την διάρκεια του τρεξίματος, ο ρυθμός της κατανάλωσης των υδατανθράκων θα πρέπει να είναι 30 γρ. κάθε 30 λεπτά, ένα ποσό που περιέχεται σε 1 ποτήρι ενός 6-8% υδατανθρακούχου διαλύματος που καταναλώνεται κάθε 20 λεπτά. Τα διαλύματα που περιέχουν υδατάνθρακες κάτω από 5%, είναι πολύ δύσκολο να βοηθήσουν την απόδοση, ενώ αυτά με συγκέντρωση μεγαλύτερη των 10% συχνά σχετίζονται με ναυτία και διάρροια.

Η πρόσληψη υγρών κατά την διάρκεια του τρεξίματος, ειδικά όταν ξεπερνάει την μια ώρα, θα πρέπει να είναι 150-350 ml για κάθε 15-20 λεπτά. Η αφυδάτωση επηρεάζει την απόδοση και θα πρέπει να περιορίζεται κάτω από το 2% του σωματικού βάρους. Όταν οι απώλειες ιδρώτα είναι πολύ υψηλές τότε θα πρέπει να υπολογίζονται και οι ηλεκτρολύτες που αποβάλλονται και ειδικότερα το νάτριο.

### Μετά την προπόνηση:

Η διατροφή μετά την προπόνηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για την γρήγορη αποκατάσταση. Έχει φανεί, πως όταν η κατανάλωση των υδατανθράκων γίνεται μέσα σε 30 λεπτά από το τέλος της άσκησης, η αναπλήρωση του χαμένου γλυκογόνου είναι πολύ πιο γρήγορη. Για τον λόγο αυτό, συνιστάται η κατανάλωση περίπου 100 γρ. υδατανθράκων αμέσως μετά την άσκηση. Και επειδή πολλοί αθλητές, βρίσκουν πολύ δύσκολο να καταναλώσουν τροφή αμέσως μετά την άσκηση, συνιστάται η κατανάλωση αθλητικών ποτών που περιέχουν υδατάνθρακες.

Με τα ποτά αυτά όμως πέρα από την πρόσληψη υδατανθράκων για την αναπλήρωση γλυκογόνου, καταναλώνεται και σημαντική ποσότητα υγρών, τα οποία είναι απαραίτητα για την αποφυγή της αφυδάτωσης. Θα πρέπει να καταναλώνονται 450 -650 ml υγρών για κάθε μισό κιλό σωματικού βάρους που χάνεται κατά την διάρκεια της προπόνησης. Εάν ένας δρομέας συμμετέχει και σε κάποια άλλη προπόνηση κατά την διάρκεια της ίδιας ημέρας θα πρέπει να αναπληρώνεται τουλάχιστον το 80% των απωλειών μέχρι την έναρξη της επόμενης προπόνησης.

Οι δρομείς και γενικότερα οι αθλητές θα ωφεληθούν από την εποπτεία ενός επαγγελματία διαιτολόγου με γνώσεις στην αθλητική διατροφή, ο οποίος θα μπορεί να τους συμβουλευτεί για τις ατομικές ανάγκες ενέργειας και θρεπτικών συστατικών και θα τους βοηθήσει να αναπτύξουν συγκεκριμένες διατροφικές στρατηγικές πάνω στην προπόνηση, τον ανταγωνισμό και την αποκατάσταση στο άθλημα που τους ενδιαφέρει.



## Γιατί η αερόβια άσκηση συντελεί στο κάψιμο του λίπους

Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι η αερόβια άσκηση συντελεί στο κάψιμο του λίπους. Για να μεγιστοποιήσετε την απώλεια λίπους μέσω της αερόβιας άσκησης, η προπόνηση θα πρέπει να είναι τέτοια ώστε να καίγεται λίπος και όχι μόνο θερμίδες. Πιο συγκεκριμένα, η απώλεια θερμίδων είναι δεδομένη με την ενασχόλησή μας με την άσκηση, αλλά για την ενεργοποίηση των αποθεμάτων λίπους θα πρέπει να λάβουν χώρα πολύπλοκες μεταβολικές διαδικασίες.

**Οι παράγοντες που επιδρούν στην ενεργοποίηση των αποθεμάτων λίπους είναι οι εξής:**

### Η ένταση της άσκησης:

Όταν η άσκηση είναι έντονη η παραγωγή ενέργειας γίνεται χωρίς την παρουσία οξυγόνου, δηλαδή αναερόβια, καίγοντας κυρίως γλυκόζη. Αντίθετα, όταν είναι χαμηλή έως μέτρια η παραγωγή ενέργειας γίνεται με την παρουσία οξυγόνου, δηλαδή αερόβια, με κύρια πηγή ενέργειας το λίπος. Με το χαρακτηρισμό "χαμηλή ως μέτρια" εννοούμε ότι η καρδιακή συχνότητα θα πρέπει να κυμαίνεται γύρω στο 60% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας (ΜΚΣ=220-Ηλικία).

### Η διάρκεια της άσκησης:

Το ποσό του λίπους που καίγεται με την προπόνηση είναι ανάλογο με τη διάρκειά της. Όσο περισσότερη ώρα κάνουμε προπόνηση, η άσκηση γίνεται όλο και πιο αερόβια, άρα τόσο περισσότερο λίπος καίμε. Έχει αποδειχθεί ότι χρονική διάρκεια άσκησης από 20 λεπτά και πάνω ενεργοποιεί το κάψιμο του λίπους.

### Το είδος της άσκησης:

Η προπόνηση μεγάλων μυϊκών ομάδων που επιβαρύνουν το σύστημα κατανάλωσης οξυγόνου είναι οι καταλληλότερες για την καύση του λίπους. Π.χ: γρήγορο περπάτημα, τζόκινγκ, κολύμβηση μεγάλων αποστάσεων, ποδόσφαιρο, ποδηλασία κτλ.

**Συμπέρασμα:** Η κατάλληλη διατροφή σε συνδυασμό με την κατάλληλη άσκηση μπορούν να οδηγήσουν αποτελεσματικά στο χάσιμο των περιττών κιλών.

## Ιστοσελίδα "Αιγαϊακού Πανεπιστημιακού Αθλητισμού"

Όλες οι πληροφορίες σχετικά με τις αθλητικές δραστηριότητες στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης Πανεπιστημίου Αιγαίου καθώς και τις Πανελλήνιες και διεθνείς φοιτητικές διοργανώσεις βρίσκονται και στην ιστοσελίδα:

[www.aegean.gr/sports](http://www.aegean.gr/sports)

