

ΤΕΥΧΟΣ XLVXIV  
ΜΑΙΟΣ 2010



Πανεπιστημιακό τουρνουα αντισφαίρισης - Μυτιλήνη 2010





# ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVXI I ΜΑΙΟΣ 2010

e-περιοδική έκδοση

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

## 6η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιάδα

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

### ΜΕΡΟΣ Ι

**ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 3-4

**ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ**  
ΣΕΛ. 4-5



### ΜΕΡΟΣ ΙΙ

**ΚΟΙΛΙΑ.....ΚΑΙ**  
**ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ ΜΥΕΣ**  
ΣΕΛ. 6-8

Αναλυτικά ΣΕΛ. 4-5



Μύθοι ... και πραγματικότητα

Σελ.8



## 6<sup>η</sup> ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΔΑ 11-12-13 ΜΑΪΟΥ 2010



### 6η Πανελλήνια Αθλητική Πανεπιστημιακά

Με μια ξαφνική ανακοίνωση που κοινοποιήθηκε στα Πανεπιστημιακά και Τεχνολογικά Ιδρύματα από την οργανωτική επιτροπή της 6<sup>ης</sup> Αθλητικής Πανεπιστημιακάς αναβλήθηκε η Πανελλήνια Πανεπιστημιακά που ήταν προγραμματισμένη να πραγματοποιηθεί στην πόλη της Πάτρας το χρονικό διάστημα 11-13 Μαΐου. Συγκεκριμένα όπως αναφέρεται στο σχετικό έγγραφο λόγω κηρύξεως αγónου του διαγωνισμού που διενεργήθηκε από το Υπουργείο Παιδείας για την διαμονή των συμμετεχόντων αναβάλλεται η διοργάνωση και θα καταβληθούν προσπάθειες να μεταφερθεί τον προσεχή Οκτώβριο.

### Καλαθοσφαίριση

#### Διατμηματικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρισης 2009-2010

Έπειτα από κυριαρχία τριών ετών της ομάδας της Κοινωνιολογίας, η ομάδα του περιβάλλοντος νίκησε στον τελικό του διατμηματικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης την Κοινωνιολογία με 7-59 και αναδείχθηκε πρωταθλήτρια για την Ακαδημαϊκή περίοδο 2009-2010.





## Τουρνουά αντισφαίρισης

Την δεύτερη και Τρίτη εβδομάδα του Μαΐου πραγματοποιήθηκε στα γήπεδα αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα Νεαπολέως το Πανεπιστημιακό τουρνουά αντισφαίρισης αντρών και γυναικών. Στο επόμενο τεύχος αναλυτικά τα αποτελέσματα και οι νικητές των αγώνων.





## Κοιλιά..... και κοιλιακοί μύες

Οι χειμωνιάτικοι μήνες άφησαν πάλι τα ίχνη τους... Καθίλωση, αγυμνασιά, λίγα χειμωνιάτικα κιλά παραπάνω και η καμπύλη μικρή ή μεγάλη που διαγράφει το προφίλ της κοιλιάς μας, με τη σκέψη ότι σύντομα θα φορέσουμε μαγιό, κάθε άλλο παρά μας ικανοποιεί. Υπάρχει, όμως, χρόνος για βελτιώσεις. Το πρόγραμμα που ακολουθεί στοχεύει στη σύσφιγξη και την τόνωση των κοιλιακών, γίνεται οπουδήποτε, δεν χρειάζεται αξεσουάρ ή μηχανήματα και απαιτεί μόνο 10-12 λεπτά από τη μέρα σας. Αν το εντάξετε στις δραστηριότητές σας 3-5 φορές την εβδομάδα ή -ακόμα καλύτερα- καθημερινά, σύντομα θα δείτε αποτελέσματα. Αν, παράλληλα, θέλετε να χάσετε και κιλά, συνδυάστε το πρόγραμμα των κοιλιακών με κάποια αερόβια άσκηση 3-4 φορές την εβδομάδα.

### 1. Ροκανίσματα (Crunches)

Ξαπλώνετε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τις παλάμες στον αυχένα, για να στηρίζουν το βάρος του κεφαλιού. Ανεβάζετε αργά τις ώμους, κοιτάζοντας προς τα πάνω και κρατώντας τη μέση σε επαφή με το έδαφος. Κατεβαίνετε αργά και συνεχίζετε για 8-12 επαναλήψεις ή όσες μπορείτε.



### 2. Κάτω κοιλιακοί - με τα πόδια ψηλά

Όπως είστε ξαπλωμένοι ανάσκελα, σηκώνετε τα πόδια λυγισμένα, ώστε οι γάμπες να είναι περίπου οριζόντιες με το έδαφος, και με τα χέρια στον αυχένα ανασηκώνετε αργά τον κορμό. Κατεβαίνετε αργά και συνεχίζετε για 8-12 επαναλήψεις. Η άσκηση αυτή δίνει έμφαση στην κάτω μοίρα των κοιλιακών.



### Τι να προσέξετε

- Κάνετε πάντα τις ασκήσεις με τα γόνατα λυγισμένα, για να μη φορτίζετε άσκοπα τη μέση σας.
- Κρατάτε πάντα τη μέση σε επαφή με το έδαφος, ώστε η άσκηση να είναι πιο ασφαλής.
- Μην κρατάτε την αναπνοή σας.
- Κάνετε όλες τις ασκήσεις αργά και ελεγχόμενα.

### 3. Ποδήλατο

Από την ίδια θέση, σηκώνετε τα πόδια ψηλά και αρχίζετε να τα κινείτε όπως όταν κάνετε ποδήλατο. Συνεχίζετε με αργή κίνηση να κάνετε 12-15 πλήρεις περιφορές.



#### 4. Πλάγιοι κοιλιακοί

Με την πλάτη στο έδαφος, γέρνετε και ακουμπάτε τα πόδια λυγισμένα στη μία πλευρά. Με τα χέρια στον αυχένα, ανασηκώνετε, νιώθοντας τους πλάγιους κοιλιακούς να σφίγγουν περισσότερο. Κατεβαίνετε αργά και συνεχίζετε για 6-8 φορές. Αλλάζετε πλευρά και κάνετε άλλες 6-8 επαναλήψεις.



#### 5. Πλάγιοι κοιλιακοί εναλλάξ

Μένετε ανάσκελα και ανασηκώνετε τις ωμοπλάτες, προσπαθώντας να φτάσετε με τον έναν αγκώνα το αντίθετο γόνατο. Δεν τραβάτε με τον αγκώνα, αλλά σηκώνετε την ωμοπλάτη. Κατεβαίνετε και συνεχίζετε με τον άλλον αγκώνα. Συνεχίζετε εναλλάξ, κάνοντας 6 επαναλήψεις για την κάθε πλευρά.



#### 6. Κλασικοί κοιλιακοί - με τα χέρια κάτω

Με τα γόνατα πάντα λυγισμένα και τα χέρια στο έδαφος, τώρα σηκώνετε αργά τον κορμό. Κατεβαίνετε πάλι αργά και κάνετε 8-12 επαναλήψεις. Πρόκειται για μια σχετικά εύκολη άσκηση κοιλιακών.



#### 7. Κλασικοί κοιλιακοί - με τα χέρια στο στήθος

Από την ίδια θέση, κάνετε μια πιο δύσκολη παραλλαγή της προηγούμενης άσκησης, φέρνοντας τα χέρια στο στήθος. Ανασηκώνετε πάλι το πάνω μέρος του κορμού αργά και κατεβαίνετε για να συνεχίσετε με 8-12 επαναλήψεις.



**Ανάλογα με τη φυσική σας κατάσταση, μπορείτε:**

- Να κάνετε όσες επαναλήψεις αντέχετε σε κάθε άσκηση (έστω κι αν στην αρχή είναι λίγες - π.χ. 4-5, αν τόσες μπορείτε).
- Αν οι κοιλιακοί σας είναι αρκετά αδύναμοι, αποφύγετε στην αρχή να κάνετε τις ασκήσεις 3, 5 και 6. Μπορείτε να τις προσθέσετε στη συνέχεια, καθώς δυναμώνετε.
- Αν νιώθετε ότι οι 8-12 επαναλήψεις «βγαίνουν» εύκολα, τότε κάνετε περισσότερες ή και δεύτερο και τρίτο σετ.

## 8. Κλασικοί κοιλιακοί - με τα χέρια ψηλά στην ανάταση

Η τρίτη και ακόμα πιο δύσκολη παραλλαγή μιας κλασικής άσκησης κοιλιακών. Όπως είστε ξαπλωμένοι, φέρνετε τα χέρια στην ανάταση, ευθεία πάνω από το κεφάλι, και σηκώνεστε πάλι αργά. Κάνετε 8-12 επαναλήψεις.



### Προσοχή

Αποφύγετε την άσκηση αυτή αν έχετε προβλήματα ή ενοχλήσεις στη μέση.



### Μύθοι...και πραγματικότητα

**1. Όσο πιο γρήγορα και έντονα γυμνάζομαι, τόσο πιο πολύ αδυνατίζω.**

*ΟΧΙ.* Για σωστό αδυνάτισμα και καύση λίπους θα πρέπει να γυμνάζεστε σε μέτριες εντάσεις (55-75% της μέγιστης καρδιακής σας συχνότητας), για αρκετό χρονικό διάστημα (πάνω από 20 λεπτά). Οι υψηλές εντάσεις κουράζουν εύκολα τον οργανισμό και καταπονούν το σώμα μυοσκελετικά.

**2. Όσο περισσότερα ρούχα φοράω, τόσο πιο πολύ ιδρώνω και θα αδυνατίσω.**

*ΟΧΙ.* Καλό είναι η ενδυμασία να είναι λιτή και ελαφριά, ώστε να αφήνετε το σώμα να αποβάλλει τη θερμότητα και να αναπνέει. Οι ειδικές φόρμες αδυνατίσματος είναι πολλές φορές επικίνδυνες και το μόνο που κάνετε είναι υγρά.

**3. Για να ρίξω την κοιλιά, θα πρέπει να κάνω δεκάδες κοιλιακούς κάθε μέρα.**

*ΟΧΙ.* Για να καεί το λίπος που συσσωρεύεται στην κοιλιακή χώρα, θα πρέπει να ακολουθήσετε ένα αερόβιο πρόγραμμα σε συνδυασμό με καλή διατροφή.

**4. Για να αδυνατίσω, θα τρώω μία φορά την ημέρα.**

*ΟΧΙ.* Με αυτόν τον τρόπο το μόνο που θα πετύχετε είναι να μειώσετε το μεταβολισμό σας. Μοιράστε τα γεύματα σε 3-5 μικρότερα σε ποσότητα.

**5. Μετά τη γυμναστική δείχνω μισό κιλό λιγότερο.**

*ΜΗΝ* κοιτάτε τι δείχνει η ζυγαριά μετά την άσκηση. Δείχνει κυρίως την απώλεια υγρών. Για να καεί 1 κιλό λίπους, θα πρέπει να κάψουμε 7.700 θερμίδες. Αυτό σημαίνει πως η απώλεια λίπους απαιτεί κόπο και χρόνο.

### ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΠΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΝΤΑΙ ΣΕ 1 ΩΡΑ

Σωματικό βάρος	50 κιλά	70 κιλά
Περπάτημα	150-350 kcal	210-490 kcal
Τζόκινγκ	250-500 kcal	350-700 kcal
Ποδήλατο	150-400 kcal	210-560 kcal
Αερόμπικ	250-350 kcal	300-450 kcal
Μπάσκετ	150-600 kcal	210-840 kcal
Ποδόσφαιρο	250-600 kcal	350-840 kcal
Τένις	200-450 kcal	280-630 kcal

(Ένταση 60-90% Μ.Κ.Σ.)