

ΤΕΥΧΟΣ ΧLVXV  
ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010

# ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ



ΑΙΓΑΙΑΚΟΣ  
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΑΚΟΣ  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ



Πανεπιστήμιο Αιγαίου



# ΑΘΛΗΣΗ & ΥΓΕΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ XLVX V ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010

e-περιοδική έκδοση

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

## Αίθουσα Μουσικής ενδυνάμωσης

Αναλυτικά ΣΕΛ. 8

### ΜΕΡΟΣ Ι

ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ  
ΣΕΛ. 4


ΕΙΦΑΣΚΙΑ  
ΣΕΛ. 4


ΤΑΕΚWONDO  
ΣΕΛ. 4

ΠΙΝΓΚ - ΠΟΝΓΚ  
ΣΕΛ. 5

ΤΕΝΙΣ  
ΣΕΛ. 5

ΒΟΛΕΙ  
ΣΕΛ. 5

ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ   
ΣΕΛ. 6

ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗ   
ΣΕΛ. 67

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ  
ΣΕΛ. 7

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ  
ΟΛΟΥΣ ΣΕΛ. 7

### ΜΕΡΟΣ ΙΙ

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΤΡΕΞΙΜΟ Η  
ΤΖΟΚΙΝΓΚ ΣΕΛ. 11-13

## Πρόγραμμα

## αθλητικών δραστηριοτήτων

## 2010 - 2011

Αναλυτικά ΣΕΛ. 3

## Πρόγραμμα Πολιτιστικών ομάδων

Αναλυτικά ΣΕΛ. 9

ΥΠΟΤΡΟΦΙΕΣ Σελ 10



Παχυσαρκία...

Σελ.14



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΥ ΕΞΑΜΗΝΟΥ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2010-2011

	Αντισφαίριση
	Ποδόσφαιρο
	Tae kwon do
	Κολύμβηση
	Καλαθοσφαίριση
	Πετοσφαίριση
	Ξιφασκία
	Επιτραπέζια αντισφαίριση

Τρίτη, Τετάρτη 13.00 - 14.30 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης

Τρίτη 15.30-17.00, στο γήπεδο Δικαστηρίων και Υπουργείου Αιγαίου

Πέμπτη 12.00 - 13.30 στο Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Μυτιλήνης (Ναυμάχου Παπανικολή 11)

Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης

Τρίτη, Τετάρτη 13.00 - 14.30 στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης

Παρασκευή 13.00 - 14.30 στο κλειστό Γυμναστήριο Νεάπολης

Τετάρτη 19.00-21.00, στο Πολιτιστικό Κέντρο Πανεπιστημίου Μυτιλήνης (Ναυμάχου Παπανικολή 11)

Δευτέρα, Πέμπτη 13.30 - 15.00 στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης

\* Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού βρίσκεται στο Πολιτιστικό Κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου (Ναυμάχου Παπανικολή 11, 1<sup>ος</sup> όροφος)

\*\* Έναρξη Ομαδικών αθλημάτων 11.10.2010

## Κολύμβηση



Αθλητική δραστηριότητα η οποία προάγει και καλλιεργεί την εκμάθηση της τεχνικής του κάθε στυλ κολύμβησης καθώς και τη βελτίωση των ατομικών ικανοτήτων και δυνατοτήτων. Πραγματοποιείται στο Δημοτικό Κολυμβητήριο Μυτιλήνης **κάθε Δευτέρα και Πέμπτη 13.30 – 15.00**. Οι φοιτητές του Πανεπιστημίου Αιγαίου με ιδιαίτερες ικανότητες και επιδόσεις συμμετέχουν σε ατομικό επίπεδο σε αγώνες με άλλους φοιτητές Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων της χώρας μας στα πλαίσια Πανελλήνιων Φοιτητικών Πανεπιστημιακών Πρωταθλημάτων.

## Ξιφασκία

Στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου **κάθε Τετάρτη 19.00-21.00** θα διεξάγεται το άθλημα της Ξιφασκίας το οποίο αναμένεται και την παρούσα Ακαδημαϊκή περίοδο να προσελκύσει τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας που επιθυμούν να γνωρίσουν τις τεχνικές ιδιαιτερότητες του αθλήματος. Να σημειωθεί ότι μέσω του Γραφείου Φυσικής Αγωγής παρέχεται ο τεχνικός εξοπλισμός που απαιτείται για το άθλημα της Ξιφασκίας.



## Taekwondo

Αθλητική δραστηριότητα, η οποία πραγματοποιείται όπως και η Ξιφασκία στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου (Ναυμάχου Παπανικολή 11) **κάθε Πέμπτη 12.00 - 13.30** με σκοπό την εκμάθηση βασικών μυστικών του αθλήματος καθώς και βελτίωση ψυχοπνευματικών ικανοτήτων των συμμετεχόντων όπως αυτογνωσία, ψυχραιμία, πειθαρχία, σεβασμός της ανθρώπινης υπόστασης.



## Επιτραπέζια αντισφαίριση

Στη διαμορφωμένη αίθουσα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης στο Δημοτικό κολυμβητήριο Μυτιλήνης, κάθε **Δευτέρα και Πέμπτη 13.30-15.00** μπορούν να προσέρχονται όσοι επιθυμούν να γνωρίσουν το συναρπαστικό άθλημα της επιτραπέζιας αντισφαίρισης.



## Αντισφαίριση



**Σ**τα γήπεδα αντισφαίρισης στο αθλητικό συγκρότημα του κλειστού γυμναστηρίου της Νεάπολης θα πραγματοποιείται η δραστηριότητα της αντισφαίρισης με στόχο την εκμάθηση της βασικής τεχνικής του αθλήματος και την συμμετοχή αντιπροσωπευτικής Πανεπιστημιακής ομάδας αντισφαίρισης στις Πανελλήνιες φοιτητικές διοργανώσεις. Το πρόγραμμα για την αντισφαίριση είναι:

**Τρίτη 13.00 – 14.30**

**Τετάρτη 13.00 - 14.30**

## Πετοσφαίριση

Στο κλειστό γυμναστήριο Νεάπολης κάθε **Παρασκευή 13.00-14.30** θα γίνουν οι συναντήσεις των φίλων του βόλεϊ με στόχο την αγωνιστική προετοιμασία και την στελέχωση της Πανεπιστημιακής ομάδας.



## Ποδόσφαιρο



Στο ποδοσφαιρικό γήπεδο στην περιοχή των Δικαστηρίων και του Υπουργείου Αιγαίου θα πραγματοποιείται το ποδόσφαιρο (προπόνηση Πανεπιστημιακής ομάδας) κάθε Τρίτη: 15.30-17.00.

## Προκήρυξη Διατμηματικού πρωταθλήματος καλαθοσφαίρισης 2008-2009

Το Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού προκηρύσσει την διοργάνωση του εσωτερικού διατμηματικού πρωταθλήματος ΚΑΛΑΘΟΣΦΑΙΡΙΣΗΣ 2010-2011 στην Πανεπιστημιακή μονάδα Μυτιλήνης.

Δικαίωμα συμμετοχής έχουν όλα τα τμήματα της Πανεπιστημιακής μονάδας του νησιού. Δηλώσεις συμμετοχής έως **15 Οκτωβρίου 2010** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (Ναυμάχου Παπανικολή 11πρώην ΕΥΖΕΙΝ τηλ. 2251036016) ή ηλεκτρονικά στην διεύθυνση: [nmastrog@aegean.gr](mailto:nmastrog@aegean.gr)

Η κλήρωση του Πρωταθλήματος θα πραγματοποιηθεί την **Τρίτη 19 Οκτωβρίου 2010, 12.00** στο Γραφείο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού.



## Ποδηλασία

Το Γραφείο Φυσικής αγωγής και αθλητισμού δίνει την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας με δανεισμό του απαραίτητου εξοπλισμού (ποδήλατα, κράνη) να ασχοληθούν με την ποδηλασία γνωρίζοντας τις φυσικές τοποθεσίες του νησιού της Λέσβου συνδυάζοντας την άσκηση με την αναψυχή.



## Προγράμματα Άσκησης Για Όλους- κινητικής αναψυχής

Τα προγράμματα Άσκησης Για Όλους – κινητικής αναψυχής με την ανάπτυξη υπαίθριων δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων φυσικής κατάστασης και υγείας απευθύνονται σε όλα τα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας και πραγματοποιούνται σε διάφορες περιοχές της Λέσβου περιλαμβάνοντας πεζοπορικές και περιηγητικές διαδρομές στο νησί της Λέσβου.



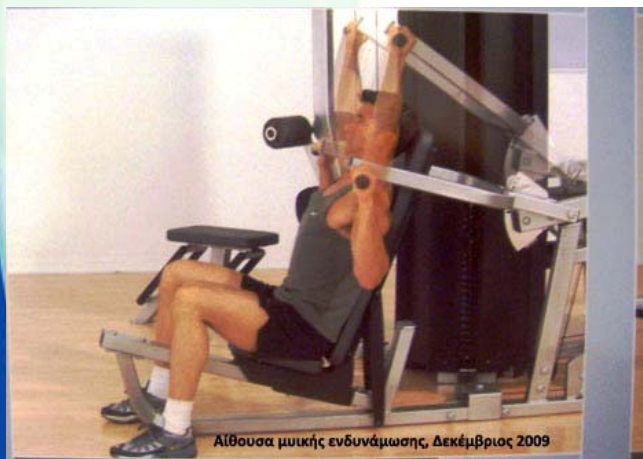
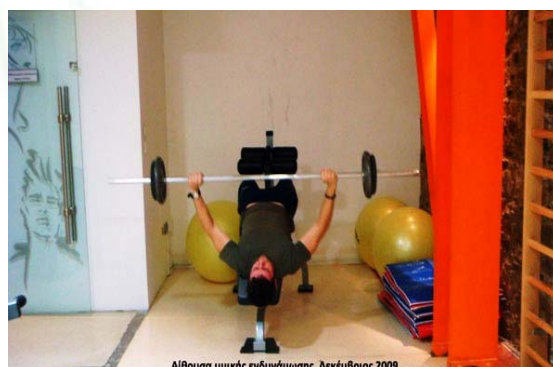
Μέσα από τα προγράμματα Άσκησης Για Όλους οι συμμετέχοντες αναπτύσσουν ενδιαφέροντα και δεξιότητες, οι οποίες τους επιτρέπουν να αξιοποιήσουν δημιουργικά τον ελεύθερο χρόνο τους, να συνεισφέρουν στην κοινωνική φυσική και πνευματική τους υγεία, ασφάλεια, καλή πολιτεία, ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης και του χαρακτήρα. Έτσι το κυριότερο στοιχείο της συμμετοχής σε δραστηριότητες αναψυχής είναι η θετική εμπειρία στην οποία αποβλέπουν οι συμμετέχοντες. Σκοπός της ανάπτυξης αυτών των προγραμμάτων είναι α) Η αύξηση του αριθμού συμμετοχής των μελών της Πανεπιστημιακής κοινότητας κάθε ηλικίας και ικανότητας σε αθλητικές δραστηριότητες β) η κάλυψη του μεγαλύτερου δυνατού αριθμού συναφών ενδιαφερόντων τους σε όλο το φάσμα των ανάλογων δραστηριοτήτων και γ) η μερική αλλαγή προσανατολισμού του οργανωμένου αθλητισμού από τον καθαρό χαρακτήρα του πρωταθλητισμού σε αυτόν του μαζικού αθλητισμού.

## Αίθουσα μυικής ενδυνάμωσης

**Σ**τον 1<sup>ο</sup> όροφο του Πολιτιστικού κέντρου από τον Δεκέμβριο του 2009 λειτουργεί υπό την εποπτεία του Γραφείου Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού που βρίσκεται στον ίδιο χώρο αίθουσα μυικής ενδυνάμωσης δίνοντας την δυνατότητα στα μέλη της Πανεπιστημιακής κοινότητας να ακολουθήσουν προγράμματα ενδυνάμωσης, ορθοσωμίας και αποκατάστασης έπειτα από τραυματισμούς. Επίσης στον ίδιο χώρο πραγματοποιούνται μετρήσεις βασικών παραμέτρων του σωματικού βάρους όπως δείκτης μάζας σώματος, ποσοστό σωματικού λίπους, ποσοστό σκελετικών μυών, μεταβολισμού ηρεμίας και σπλαχνικού λίπους.

### ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΑΙΘΟΥΣΑΣ ΜΥΙΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ

**ΔΕΥΤΕΡΑ: 19.00 – 20.30**  
**ΤΕΤΑΡΤΗ: 19.00 – 20.30**  
**ΠΕΜΠΤΗ: 11.00 – 12.30**  
**ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 11.00 – 12.30**



## Ιστοσελίδα "Αιγαίου 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)

## Εβδομαδιαίο πρόγραμμα δράσεων Πολιτιστικών ομάδων

Με την έναρξη της νέας Ακαδημαϊκής περιόδου αναμένεται να ξεκινήσουν και οι Πολιτιστικές ομάδες τις καθιερωμένες συναντήσεις τους στο Πολιτιστικό κέντρο του Πανεπιστημίου Αιγαίου το οποίο προσφέρει στέγη για την καλλιέργεια των Πολιτιστικών τους δράσεων. Συγκεκριμένα στο χώρο αυτό βρίσκονται οι Πολιτιστικές ομάδες μοντέρνου χορού (adagio, da fucking dancing), παραδοσιακών χορών ("ΟΡΦΕΑΣ", "ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ") και θεατρικής ομάδας.

### ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΙΓΑΙΟΥ ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ

	ΔΕΥΤΕΡΑ	ΤΡΙΤΗ	ΤΕΤΑΡΤΗ	ΠΕΜΠΤΗ	ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ	ΣΑΒΒΑΤΟ	ΚΥΡΙΑΚΗ
12.00-13.00				ΤΑΕΚWONDO			
13.00-14.00			"DFD"	ΤΑΕΚWONDO			
14.00-15.00			"DFD"				
15.00-16.00			"DFD"				
16.00-17.00						"DFD"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
17.00-18.00						"DFD"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
18.00-19.00						"DFD"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ
19.00-20.00			ΞΙΦΑΣΚΙΑ			ADAGIO	ADAGIO
20.00-21.00			ΞΙΦΑΣΚΙΑ			ADAGIO	ADAGIO
21.00-22.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ "DFD"	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ADAGIO	ADAGIO
22.00-23.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ "DFD"	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ADAGIO	ADAGIO
23.00-24.00	ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ "DFD"	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ADAGIO ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	Φ.Χ..Σ."ΟΡΦΕΑΣ"	ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	ADAGIO	ADAGIO

#### ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΩΝ:

⇒ ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:	ΑΘΑΝΑΣΕΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ	6986598457
⇒ "ΟΡΦΕΑΣ":	ΒΑΡΕΛΑ ΚΟΡΙΝΑ	6938369432
⇒ "ADAGIO":	ΒΙΣΕΑΚΗ ΠΕΠΗ	6978886557
⇒ "ΕΡΩΤΟΚΡΙΤΟΣ":	ΤΖΑΝΝΗΣ ΣΤΑΥΡΟΣ	6980925488
⇒ "DFD"	ΠΑΝΟΥΣΗ ΚΩΝ/ΝΑ	6942770704

## Υποτροφίες

Ανάμεσα στους νομούς του φετινού προγράμματος υποτροφιών της για την ελληνική περιφέρεια, η Cosmote περιλαμβάνει και τη Λέσβο. Η εταιρεία προκηρύσσει για ένατη συνεχή χρονιά πρόγραμμα με το μήνυμα «Για να σχεδιάσεις το μέλλον σου όπως το ονειρεύεσαι...» και οι υποτροφίες που χορηγεί απονέμονται σε δέκα πρωτοετείς φοιτητές ελληνικών ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων, με στόχο την ενίσχυση των πανεπιστημιακών σπουδών τους. Το πρόγραμμα φέτος απευθύνεται σε σπουδαστές που έχουν αποφοιτήσει από δημόσια σχολεία των νομών Λέσβου, Έβρου, Ιωαννίνων, Κιλκίς, Κοζάνης, Κορινθίας, Λάρισας, Αιτωλοακαρνανίας, Χαλκιδικής και Χανίων. Για το ακαδημαϊκό έτος 2010 - 2011, το ποσό των υποτροφιών Cosmote ανέρχεται στις 15.000 ευρώ για κάθε υποτροφία, ενώ οι δέκα υπότροφοι θα παραλάβουν από την εταιρεία και από ένα laptop με σύνδεση «Internet on the GO» και δωρεάν χρήση για έναν ολόκληρο χρόνο. Επιπλέον, λαμβάνοντας υπόψη το μεγάλο αριθμό συμμετοχών και το επίπεδο των υποψηφιοτήτων, η Cosmote θα απονεμίει και φέτος τιμητικές διακρίσεις, συνοδευόμενες από το ποσό των 1.500 ευρώ η καθεμία.

Φέτος, για πρώτη φορά η υποβολή των αιτήσεων υποψηφιότητας γίνεται αποκλειστικά σε ηλεκτρονική μορφή, μέσα από την επίσημη ιστοσελίδα της εταιρείας. Προθεσμία υποβολής της ηλεκτρονικής αίτησης από τους υποψηφίους έχει ορισθεί η 17η Οκτωβρίου. Για περισσότερες πληροφορίες, οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να επισκέπτονται το [www.cosmote.gr](http://www.cosmote.gr) ή να απευθύνουν τα ερωτήματά τους στο [info@cosmote-scholarships.gr/](mailto:info@cosmote-scholarships.gr/).



## Περπάτημα, τρέξιμο ή τζοκινγκ

Είναι όλα αερόβιες δραστηριότητες, που γυμνάζουν το κυκλοφορικό σύστημα, τονώνουν τη λειτουργία της καρδιάς, βελτιώνουν το αναπνευστικό σύστημα και δυναμώνουν -κυρίως, αλλά όχι μόνο- το μυϊκό σύστημα των κάτω άκρων. Επειδή είναι δραστηριότητες που απαιτούν τη μεταφορά του βάρους του σώματος, ωφελούν και το σκελετικό σύστημα, ενώ παράλληλα βελτιώνουν τη φυσική κατάσταση και -με διαφορετική διαβάθμιση- προκαλούν σημαντική απώλεια θερμίδων. Μιλάμε για το περπάτημα, το αθλητικό περπάτημα (fitness walking), το τζοκινγκ και το τρέξιμο, που έχουν πολλά να σας προσφέρουν.



### Πόσο συχνά;

Για να έχετε αποτελέσματα, ανεξάρτητα από το αν ο στόχος σας είναι ο έλεγχος του σωματικού βάρους ή η βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της υγείας σας, θα πρέπει ξεκινώντας να κάνετε 2-3 φορές/εβδομάδα όποια από αυτές τις δραστηριότητες διαλέξετε, για 20-30 λεπτά. Στη συνέχεια, αφού βελτιωθεί η φυσική σας κατάσταση, καλό είναι να γίνονται 4-5 φορές/εβδομάδα για τουλάχιστον 30 λεπτά.

### Τα κριτήρια της επιλογής

Οι διαφορές, τα υπέρ και τα κατά κάθε είδους δραστηριότητας ξεχωριστά που θα βρείτε παρακάτω, θα σας βοηθήσουν να διαλέξετε το είδος της άσκησης που είναι πιο κατάλληλο για εσάς. Για να καταλήξετε όμως, πρέπει να συνυπολογίσετε τη φυσική σας κατάσταση, το μυοσκελετικό σας σύστημα, το βάρος, την ηλικία και τους στόχους που έχετε βάλει. Συνήθως, η τελική επιλογή εξαρτάται από τη δραστηριότητα που σας βολεύει περισσότερο από άποψη χρόνου, σας είναι πιο εύκολη και σας ευχαριστεί (άρα την κάνετε αόγγυστα, τακτικά και συστηματικά).

### Περπάτημα

**Περιγραφή** Γίνεται με μικρό διασκελισμό και συνήθως με ταχύτητα 3-4 χλμ./ώρα, κάτι που αντιστοιχεί σε κάλυψη 1 χλμ. σε 15 έως 20 λεπτά.

**Μέση καύση θερμίδων** = 0,042 θερμίδες/λεπτό/κιλό σωματικού βάρους.

Δηλαδή, για παράδειγμα, ένα άτομο 75 κιλών θα κάψει σε 20 λεπτά 63 περίπου θερμίδες.



#### ΤΑ ΣΥΝ

- Είναι εύκολο.
- Είναι κατάλληλο και ασφαλές για όλους.
- Είναι ιδανικό για ευπαθείς ομάδες και για αποκατάσταση (π.χ. εγκύους, καρδιοπαθείς, παχύσαρκους κ.ά.).
  - Μπορεί να γίνει οπουδήποτε.
  - Δεν έχει κραδασμούς.
- Μπορεί να γίνει έντονο (αν περπατάτε σε ανηφόρα).

#### ΤΑ ΠΛΗΝ

- Χρειάζεται αρκετός χρόνος για να φανούν τα αποτελέσματα.
- Προκαλεί χαμηλή σχετικά καύση θερμίδων.

- Δεν βελτιώνει τη λειτουργία του καρδιοαναπνευστικού συστήματος.
- Επιφέρει μικρές βελτιώσεις στη φυσική κατάσταση.

### **Αθλητικό περπάτημα**

**Περιγραφή** Γίνεται με μεγαλύτερο διασκελισμό (πάνω από 50 εκ.), τον κορμό γερμένο ελαφρά προς τα εμπρός, και με συμμετοχή και των χεριών για μεγαλύτερη ταχύτητα (γύρω στα 5-6,5 χλμ. την ώρα), καλυπτόντας δηλαδή 1 χλμ. σε 9 έως 12 λεπτά.

**Η ένταση** Μπορεί να κυμανθεί, ανάλογα με το επίπεδο της φυσικής κατάστασης του ανθρώπου που ασκείται, μεταξύ 50-60% της ΜΚΣ (όπου Μέγιστη Καρδιακή Συχνότητα = 220-ηλικία), δηλαδή για έναν άνθρωπο 40 ετών στους 90-108 χτύπους/λεπτό.

**Μέση καύση θερμίδων** = 0,05-0,12 θερμίδες/λεπτό/κιλό σωματικού βάρους. Δηλαδή, ένα άνθρωπος π.χ. 75 κιλών θα κάψει σε 30 λεπτά περίπου 112-270 θερμίδες.



#### **ΤΑ ΣΥΝ**

- Είναι ασφαλές.
- Απευθύνεται στους περισσότερους.
- Βελτιώνει τη φυσική κατάσταση.
- Γυμνάζει και τα πάνω άκρα, που συμμετέχουν αρκετά.
- Δίνει αρκετή ένταση χωρίς κραδασμούς.

#### **ΤΑ ΠΛΗΝ**

- Είναι ίσως λίγο δύσκολο για κάποιους να το υιοθετήσουν.
- Είναι λίγο άβολο.

#### **Τζόκινγκ**

**Περιγραφή** Η ταχύτητα πλέον ανεβαίνει στα 6,5-8 χλμ./ώρα, δηλαδή κάνετε το χιλιόμετρο σε 7,5 έως 9 λεπτά. Ο διασκελισμός είναι περίπου ίδιος ή λίγο μικρότερος από τα δύο είδη περπατήματος (30-45 εκ.). Εδώ ακουμπά στο έδαφος μόνο το ένα πόδι και όχι και τα δύο, όπως στο περπάτημα, κάτι που σημαίνει αυτόματα μεγαλύτερη επιβάρυνση στις αρθρώσεις.

**Η ένταση** Ανεβαίνει περίπου στο 60-70% της ΜΚΣ, δηλαδή για έναν άνθρωπο 40 ετών στους 108-126 χτύπους/λεπτό.

**Μέση καύση θερμίδων** = 0,12-0,20 θερμίδες/λεπτό/κιλό σωματικού βάρους. Δηλαδή, ένας άνθρωπος π.χ. 75 κιλών θα κάψει σε 30 λεπτά περίπου 270-450 θερμίδες.



### ΤΑ ΣΥΝ

- Επιτυγχάνεται μεγαλύτερη καύση θερμίδων από τα προηγούμενα είδη άσκησης.
  - Είναι αρκετά αποτελεσματικό στη βελτίωση της αντοχής.
    - Απευθύνεται σε πολύ κόσμο.
    - Είναι αρκετά ασφαλές.

### ΤΑ ΠΛΗΝ

- Απαιτεί μια μέτρια, τουλάχιστον, φυσική κατάσταση.
  - Γίνεται σε σχετικά υψηλή ένταση.
- Προξενεί κραδασμούς που επιβαρύνουν τις αρθρώσεις.
- Δεν ενδείκνυται για όσους έχουν προβλήματα στη μέση και στα γόνατα. Ανάλογα με την ταχύτητα, το βάρος του ασκουμένου αυξάνεται έως 4 φορές όταν τρέχει. Δηλαδή, ένα άτομο 75 κιλών όταν τρέχει επιβαρύνει το κάθε πόδι του με φορτίο 300 κιλών.

### Τρέξιμο

**Περιγραφή** Η ταχύτητα είναι πάνω από 8 χλμ./ώρα, που σημαίνει ότι κάνετε το χιλιόμετρο σε λιγότερο από 7,5 λεπτά. Στο τρέξιμο μόνο το ένα πόδι βρίσκεται συνέχεια σε επαφή με το έδαφος ή υπάρχουν και στιγμές που μπορεί και τα δύο πόδια να βρίσκονται στον αέρα. Ο διασκελισμός είναι μεγαλύτερος (πάνω από 50 εκ.). Το καινούργιο στοιχείο, σε σχέση με τα άλλα είδη δραστηριοτήτων, είναι ότι στο τρέξιμο έχουμε αρκετή αναπήδηση, κάτι που προξενεί μεγαλύτερους κραδασμούς στο σώμα και, φυσικά, στις αρθρώσεις. Μάλιστα, σύμφωνα με έρευνες, ανάλογα πάντα με την ταχύτητα, το βάρος του ασκουμένου αυξάνεται έως 4 φορές όταν τρέχει. Δηλαδή, ένα άτομο 75 κιλών, όταν τρέχει, επιβαρύνει το κάθε πόδι του με φορτίο 300 κιλών κάθε φορά που ακουμπά στο έδαφος! Τα χέρια κινούνται, επίσης, γρήγορα για να παρακολουθούν την κίνηση των ποδιών. **Η ένταση** Πάντα ανάλογη με τη φυσική κατάσταση του ασκουμένου, μπορεί να φτάσει έως και το 85% της ΜΚΣ, δηλαδή για έναν άνθρωπο 40 ετών έως τους 153 χτύπους/λεπτό.

**Μέση καύση θερμίδων** = 0,20-0,28 θερμίδες/λεπτό/κιλό σωματικού βάρους. Δηλαδή, ένας άνθρωπος π.χ. 75 κιλών θα κάψει σε 30 λεπτά 450-630 περίπου θερμίδες.



### ΤΑ ΣΥΝ

- Επιτυγχάνεται μεγαλύτερη καύση θερμίδων από όλα τα άλλα είδη που αναφέραμε.
  - Είναι πιο αποτελεσματικό στη βελτίωση της αντοχής.
  - Απαιτεί λιγότερο χρόνο για τα ίδια αποτελέσματα.

### ΤΑ ΠΛΗΝ

- Προκαλεί περισσότερους κραδασμούς.
  - Απευθύνεται σε λιγότερους.
- Όσοι έχουν κακή φυσική κατάσταση κουράζονται γρήγορα.
- Μπορεί να προκαλέσει περισσότερους τραυματισμούς.
  - Απαιτεί έλεγχο των καρδιακών χτύπων.



## Παχυσαρκία.....

- Σήμερα υπάρχουν 1 δισεκατομμύριο υπέρβαρα άτομα στον κόσμο, ενώ τα παχύσαρκα άτομα φτάνουν τα 300 εκατομμύρια.
- Η Ελλάδα είναι η πρώτη χώρα της ΕΕ σε συχνότητα παχυσαρκίας ενηλίκων και δεύτερη (μετά την Ιταλία) σε συχνότητα παιδικής παχυσαρκίας.
- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου τόσο στους άνδρες όσο και στις γυναίκες στον δυτικό κόσμο (ακολουθεί ο καρκίνος).
- Η υπέρταση, η παχυσαρκία, τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης, ο σακχαρώδης διαβήτης και το κάπνισμα ερμηνεύουν το 75% και πλέον των καρδιαγγειακών επεισοδίων.
- Η ελάττωση του βάρους κατά 30% προλαμβάνει ή θεραπεύει τον σακχαρώδη διαβήτη.
- Μετά την ηλικία των 25 ετών, για κάθε χρόνο που περνάει ο οργανισμός χρειάζεται 1% λιγότερες θερμίδες.
- Για να καεί μισό κιλό λίπους, πρέπει να ληφθούν 3.500 θερμίδες λιγότερες.
- Γρήγορο περπάτημα για 4-5 ώρες την ημέρα έχει την ίδια επίδραση στο βάρος όσο και η ελάττωση των θερμίδων που λαμβάνονται με την τροφή κατά 750-1.000.
- Τα παχύσαρκα παιδιά έχουν 2-5 φορές περισσότερες πιθανότητες να πάθουν εγκεφαλικό ή έμφραγμα προτού φτάσουν την ηλικία των 65 ετών.

