



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



ΕΝΟΤΗΤΑ 2

ΕΝΘΑΡΡΥΝΣΗ ΓΙΑ
ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ
ΑΘΛΗΣΗ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗ
ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ
ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΗΣ
ΕΥΕΞΙΑΣ ΚΑΙ ΤΟΝ
ΕΛΕΓΧΟ ΤΟΥ ΕΘΝΙΚΟΥ
ΚΟΣΤΟΥΣ ΥΓΕΙΑΣ



ΤΜΗΜΑ 1

Κινητική δραστηριότητα ως φάρμακο

Είναι πλέον διεθνώς αποδεκτό ότι μια υγιεινή διατροφή, η σωματική δραστηριότητα, η αποχή από το κάπνισμα (υγιεινός τρόπος ζωής) είναι ζωτικής σημασίας για την ευημερία της κοινότητας.

Επιπλέον, από επικοινωνιακή άποψη, τονίζεται επίσης ότι ο υγιής τρόπος ζωής οδηγεί σε σημαντική και ουσιαστική εξοικονόμηση στα **συστήματα υγείας**.

Είναι επομένως εύκολο να καταλάβουμε πώς πολλές εκστρατείες υγείας βασίζονται σε απλές και σαφείς ιδέες που πρέπει να διαδίδονται σε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους.



Χωρίς να επιβάλουμε τους όρους, η **κινητική δραστηριότητα** μπορεί επομένως να θεωρηθεί πλήρως ως φάρμακο και επομένως θα πρέπει να προτείνεται, να δίνεται σε δόσεις και να χορηγείται σωστά.

Έχει αποδειχθεί ότι μια υπερβολικά έντονη και παρατεταμένη αθλητική δραστηριότητα (επαγγελματίες αθλητές) θα μπορούσε επίσης να βλάψει συγκεκριμένα όργανα / δομές του σώματος. Για να γίνει η κίνηση πραγματική πηγή καλής ψυχοσωματικής κατάστασης αντί παθολογιών, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ποιες θα πρέπει να είναι οι κύριες παράμετροι αναφοράς.



Οι διάφορες κινητικές δραστηριότητες μπορούν να χωριστούν (επίσης) ανάλογα με τη διάρκεια και τον τύπο του μεταβολισμού που χρησιμοποιούν.

- Η αεροβική είναι μια μακροχρόνια δραστηριότητα που απαιτεί σταθερή παροχή οξυγόνου και θερμίδων (τρέξιμο, κολύμπι, ποδηλασία, κωπηλασία κ.λπ.)
- Η αναερόβια δραστηριότητα είναι μια εκρηκτική δραστηριότητα που χρησιμοποιεί την ενέργεια που υπάρχει στα όργανα μας (κυρίως μυς) αλλά μπορεί να διαρκέσει μόνο λίγα δευτερόλεπτα (100 μ. αθλητισμός, άλμα εις ύψος κ.λπ.).
- Εναλλακτική δραστηριότητα σημαίνει χρήση και των δύο μεταβολισμών ανάλογα με τις φάσεις (ενεργές ή ανενεργές) και το ρόλο μέσα στο παιχνίδι (ποδόσφαιρο, μπάσκετ, τένις κ.λπ.).



Είναι επομένως σαφές ότι ορισμένες δραστηριότητες πρέπει να προτιμώνται από άλλες σύμφωνα με τον επιθυμητό στόχο: εάν θέλετε να αυξήσετε την κατανάλωση ενέργειας, η αεροβική θα είναι η κύρια δραστηριότητα με την πάροδο του χρόνου.

Ενώ ο στόχος είναι η αύξηση της μυϊκής μάζας γενικά και συνεπώς η τόνωση του μυϊκού ιστού, θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η αναερόβια δραστηριότητα.

Υπάρχουν αρκετές παράμετροι που πρέπει να σημειωθούν και να ληφθούν υπόψη κατά τη σύνταξη ενός προγράμματος κινητικής δραστηριότητας, προκειμένου να αποφευχθούν λάθη.

Πρώτον, οι κατάσταση υγείας του ατόμου. Υπάρχουν κινητικές δραστηριότητες που συνιστώνται ευρέως ακόμη και για άτομα που πάσχουν από συγκεκριμένες παθολογίες, αλλά σε γενικές γραμμές είναι πάντα καλύτερο να υποβάλλονται σε **έλεγχο υγείας (τσεκ απ)** πριν ξεκινήσουν τη δραστηριότητα.

Αυτή η αξιολόγηση στοχεύει στον αποκλεισμό παθολογιών που θα μπορούσαν να προκύψουν (ειδικότερα της καρδιάς) λόγω της δραστηριότητας που πρόκειται να ξεκινήσουν.

Θα πρέπει επίσης να επισημάνει ορισμένα σωματικά δεδομένα που είναι χρήσιμα για την αποφυγή δυσάρεστων συνεπειών, όπως το βάρος, η δομή του σώματος, παραμόρφωση οστών (πόδια, γόνατα, σπονδυλική στήλη κ.λπ.) και τα οποία είναι θεμελιώδη για τη σύσταση της σωστής δραστηριότητας.



Επιπλέον, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι τα αποτελέσματα μπορούν να εξασφαλιστούν μόνο με την άσκηση κινητικής δραστηριότητας με συνέπεια, διαχρονικά και όχι με μία μόνο φορά.

Επομένως, πρέπει να δοθεί μεγάλη προσοχή στην πρόληψη μικρών προβλημάτων που σχετίζονται με τα ρούχα (παπούτσια και κάλτσες! για παράδειγμα), με δραστηριότητες που είναι ακατάλληλες όσον αφορά τη σωματοδομή (τρέξιμο σε υπέρβαρα άτομα) ή μέρη (ποδηλασία σε μη επίπεδες περιοχές).

Είναι επίσης απαραίτητο να ληφθεί υπόψη η καθημερινή ζωή του ατόμου: το περιβάλλον όπου ζει, το κλίμα, η εγγύτητα / διαθεσιμότητα κατάλληλων εγκαταστάσεων όπως ποδηλατοδρόμοι, γυμναστήρια, πισίνες, ανοιχτοί χώροι κ.λπ.

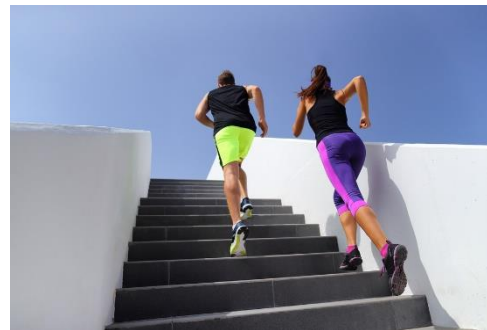


Η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΔΙΝΕΙ ΤΑ ΚΑΛΥΤΕΡΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕ ΤΗΝ ΠΑΡΟΔΟ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΗ ΠΟΥ ΠΡΟΕΡΧΕΤΑΙ ΑΠΟ ΚΑΛΕΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ.

Ορισμένες κινήσεις που μερικές φορές δεν λαμβάνουμε υπόψη μπορούν να γίνουν οι ακρογωνιαίοι λίθοι ενός υγιεινού τρόπου ζωής.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ, ΚΑΛΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΟΤΑΝ ΑΥΤΟ ΕΙΝΑΙ ΔΥΝΑΤΟ, ΑΝΟΔΟΣ ΣΚΑΛΙΩΝ ΑΝΤΙ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΑΝΕΛΚΥΣΤΗΡΑ, ΕΠΙΛΟΓΗ ΔΙΑΔΡΟΜΩΝ ΓΙΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ ΜΕΧΡΙ ΤΗ ΔΟΥΛΕΙΑ Η ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΟΝΤΑΣ ΕΤΣΙ ΜΙΑ ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.

Πάντα, όποτε είναι δυνατόν, κάνετε τη σωστή επιλογή για την υγεία σας.



Εάν αυτό δεν είναι δυνατό για διαφορετικούς λόγους, προγραμματίστε μια εβδομαδιαία δραστηριότητα χρησιμοποιώντας ότι έχετε στη διάθεσή σας.

Φυσικά, θα πρέπει να προτιμούμε δημόσιους κήπους, ποδηλατοδρόμους, πάρκα, προστατευόμενες διαδρομές, χώρους όπου μπορούμε να ασκηθούμε σε ιδανικές περιβαλλοντικές συνθήκες.

Μερικές φορές ακόμη και το σπίτι μας (π.χ. σκάλες, κήπος κ.λπ.) μπορεί να προσφέρει μια ευκαιρία για προπόνηση, αλλά όποια κι αν είναι η επιλογή, το αποτέλεσμα μπορεί να επιτευχθεί μόνο με επιμονή.

ΣΠΟΡΑΔΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΧΩΡΙΣ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΒΑΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΡΟΥΝ ΒΛΑΒΗ ΠΑΡΑ ΒΟΗΘΕΙΑ.

Οι φυσιολογικές βελτιώσεις που παράγονται από την τακτική σωματική δραστηριότητα έχουν επιβεβαιωθεί από διάφορες μελέτες.

Από μεταβολική άποψη, η αυξημένη θερμιδική κατανάλωση που σχετίζεται με συγκεκριμένη δραστηριότητα συμβάλλει στον έλεγχο του σωματικού βάρους και έτσι, μαζί με μια σωστή διατροφή, είναι η βάση για την πρόληψη διαφόρων ασθενειών.

Από καρδιακή άποψη, η καθημερινή άσκηση αντοχής (κανόνας των 10.000 βημάτων) μειώνει τον καρδιακό ρυθμό και αυξάνει τη συστολική δύναμη (εκπαιδευμένη καρδιά).

Από την πλευρά των οστών, το (σωστό) βάρος είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για την πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Η σωματική δραστηριότητα συνιστάται όχι μόνο σε υγιείς ανθρώπους αλλά και σε άτομα που πάσχουν από διάφορες ασθένειες.

Αρκετές δυσμεταβολικές ασθένειες όπως ο διαβήτης, η δυσλιπιδαιμία, η υπερχοληστερολαιμία κ.λπ. ωφελούνται από την απώλεια βάρους και τον αυξημένο μεταβολισμό που επιτυγχάνεται μέσω της άσκησης.

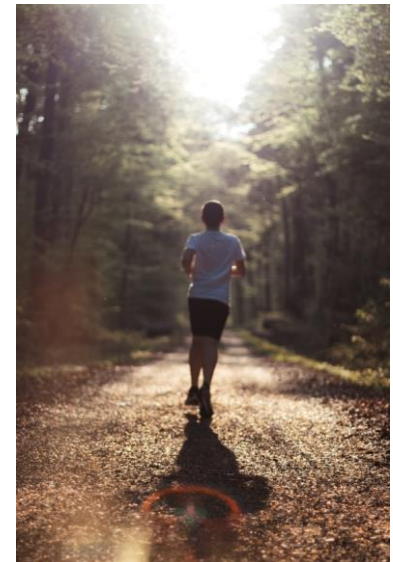
Σε προγράμματα καρδιακής αποκατάστασης (από καρδιακή προσβολή έως υπέρταση) και μετά τη σταθεροποίηση της παθολογίας, η σωματική δραστηριότητα 'χορηγείται' ακριβώς όπως ένα φάρμακο.

Ακόμη και μια φυσιολογική αλλά ειδική κατάσταση όπως η εγκυμοσύνη έχει συγκεκριμένα πρωτόκολλα που πρέπει να ακολουθούνται για την εκτέλεση δραστηριοτήτων πριν και μετά τον τοκετό.

Οφέλη της σωματικής δραστηριότητας για την καρδιά σας

Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μπορούν να κάνουν θαύματα για τη σωματική και την ψυχική σας υγεία.

- Η σωματική δραστηριότητα και η άσκηση μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιακών παθήσεων, όπως καρδιακή προσβολή, υψηλή αρτηριακή πίεση και καρδιακή ανεπάρκεια.
- Το να κάνετε τη σωματική δραστηριότητα καθημερινή συνήθεια βελτιώνει σημαντικά τη συνολική σωματική και ψυχική σας υγεία.
- Δεν έχει σημασία πόσο πολλή ή λίγη σωματική δραστηριότητα κάνετε, δεν είναι ποτέ πολύ αργά για να ξεκινήσετε.
- Δραστηριότητες μέτριας έντασης, όπως το γρήγορο περπάτημα και το κολύμπι, βοηθούν το σώμα σας να αισθάνεται ενεργό και να δουλεύει στα καλύτερά του.



Φωτογραφία: Tobias Rademacher, Unsplash

Οφέλη της σωματικής άσκησης

Το τακτικά και επαρκή επίπεδα σωματικής δραστηριότητας και άσκησης μπορεί να έχουν άμεσα και μακροχρόνια αποτελέσματα, όπως:

- Αύξηση των επιπέδων ενέργειας.
- Βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος.
- Ενίσχυση των οστών, των μυών και των αρθρώσεων και κατ' επέκταση βελτίωση της δύναμης και της συνολικής φυσικής κατάστασης.
- Αρωγή στη διαχείριση του βάρους, της αρτηριακής πίεσης, της χοληστερόλης και της γλυκόζης στο αίμα.
- Ενίσχυση μιας θετικής εικόνας του εαυτού μας και νοοτροπίας.



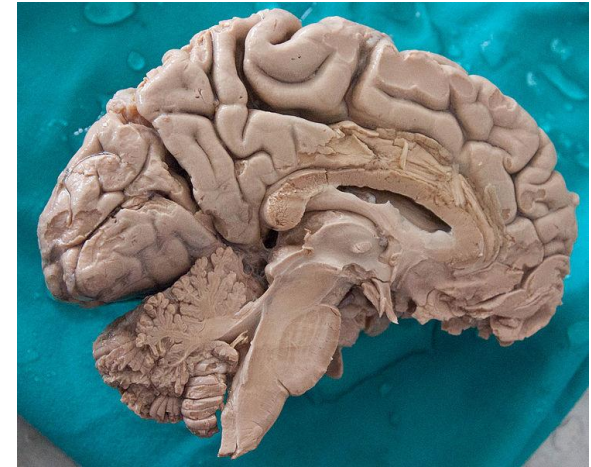
Φωτογραφία: Scott Webb, Unsplash

Οφέλη για τον εγκέφαλό σας

Τα οφέλη της σωματικής άσκησης, ιδίως της αερόβιας άσκησης, έχουν θετικά αποτελέσματα στη λειτουργία του εγκεφάλου σε πολλά μέτωπα, που κυμαίνονται από το μοριακό έως το επίπεδο συμπεριφοράς. Ακόμη και για λίγα λεπτά η άσκηση διευκολύνει την επεξεργασία πληροφοριών και τις λειτουργίες μνήμης.

Η άσκηση επηρεάζει τον εγκέφαλο σε πολλά μέτωπα. Αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό, ο οποίος διοχετεύει περισσότερο οξυγόνο στον εγκέφαλο. Βοηθά επίσης τη σωματική απελευθέρωση μιας πληθώρας ορμονών, όλες εκείνες που συμμετέχουν στη βοήθεια και την παροχή ενός θρεπτικού περιβάλλοντος για την ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυττάρων.

Η άσκηση διεγείρει την πλαστικότητα του εγκεφάλου διεγείροντας την ανάπτυξη νέων συνδέσεων μεταξύ των κυττάρων σε ένα ευρύ φάσμα ανώτερων φλοιϊκών περιοχών. Η άσκηση αυξάνει τους αυξητικούς παράγοντες στον εγκέφαλο - διευκολύνοντας τον εγκέφαλο να αναπτύξει νέες νευρωνικές συνδέσεις.



Φωτογραφία: Hikmet Gümüş, Wikipedia

Οφέλη για το σώμα σας

Η σωματική άσκηση είναι ένα σημαντικό εργαλείο για την καταπολέμηση της παχυσαρκίας, μιας νόσου που επηρεάζει το μεταβολισμό ολόκληρου του σώματος και σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων (CVD) και διαβήτη τύπου 2 (T2D).

Η τακτική σωματική άσκηση έχει πολλά ευεργετικά αποτελέσματα στη συνολική υγεία. Ενώ η μείωση της μάζας του σώματος και της παχυσαρκίας δεν είναι τα κύρια αποτελέσματα της άσκησης, η άσκηση μπορεί να παρέμβει σε διάφορες ασθένειες που συνοδεύουν την παχυσαρκία, συμπεριλαμβανομένων των T2D και CVD.

Αρκετές πρόσφατες μελέτες έχουν δείξει ότι η παρατεταμένη σωματική δραστηριότητα σχετίζεται με μειωμένους δείκτες φλεγμονής, βελτιωμένη μεταβολική υγεία, μειωμένο κίνδυνο καρδιακής ανεπάρκειας και βελτιωμένη συνολική επιβίωση.

Υπάρχουν διάφοροι παράγοντες κινδύνου που οδηγούν στην ανάπτυξη και την εξέλιξη της CVD, αλλά ένας από τους πιο σημαντικούς είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής. Ένας καθιστικός τρόπος ζωής μπορεί να χαρακτηρίζεται τόσο από την παχυσαρκία όσο και από τα χαμηλά επίπεδα σωματικής δραστηριότητας.



Σύμπλεγμα του Λαοκόοντος, Μουσεία Βατικανού

Οστά και μύες

Η τακτική σωματική δραστηριότητα είναι σημαντική για την οικοδόμηση ισχυρών οστών και μυών στα παιδιά, αλλά είναι εξίσου σημαντική όσο μεγαλώνουμε. Τα οστά και οι μύες σας συνεργάζονται για να υποστηρίξουν κάθε κίνηση που κάνετε σε καθημερινή βάση. Όταν είστε σωματικά ενεργοί ενισχύετε τους μυς σας. Τα οστά σας προσαρμόζονται δημιουργώντας περισσότερα κύτταρα και ως αποτέλεσμα και τα δύο γίνονται πιο δυνατά. Τα δυνατά οστά και μύες προστατεύουν από τραυματισμούς και βελτιώνουν την ισορροπία και τον συντονισμό. Η τακτική σωματική δραστηριότητα ή άσκηση βοηθά στη βελτίωση και την πρόληψη της μείωσης της μυϊκής δύναμης.



Φωτογραφία: Deep Khicher, Pixabay

Άσκηση και ψυχική υγεία

Η άσκηση είναι μια φυσική και αποτελεσματική θεραπεία κατά του άγχους. Ανακουφίζει από την ένταση και το άγχος, ενισχύει τη σωματική και πνευματική ενέργεια και ενισχύει την ευεξία μέσω της απελευθέρωσης ενδορφινών. Η άσκηση είναι επίσης ένας ισχυρός μαχητής ενάντια στην κατάθλιψη για διάφορους λόγους. Το πιο σημαντικό, υποστηρίζει όλα τα είδη αλλαγών στον εγκέφαλο, συμπεριλαμβανομένης της νευρικής ανάπτυξης, της μειωμένης φλεγμονής και νέων προτύπων δραστηριότητας που προωθούν τα συναισθήματα της ηρεμίας και της ευεξίας. Απελευθερώνει επίσης ενδορφίνες, ισχυρές χημικές ουσίες στον εγκέφαλό μας που ενεργοποιούν το πνεύμα μας και μας κάνουν να νιώθουμε καλά. Τέλος, η άσκηση μπορεί επίσης να χρησιμεύσει ως περισπασμός, επιτρέποντάς μας να βρούμε λίγο ήσυχο χρόνο για να ξεφύγουμε από τον κύκλο των αρνητικών σκέψεων που τροφοδοτούν την κατάθλιψη.



Φωτογραφία: Quinton Coetzee, Unsplash

Άσκηση και ύπνος

Η άσκηση προκαλεί αύξηση της θερμοκρασίας του σώματος και η πτώση της θερμοκρασίας μετά την άσκηση μπορεί να προωθήσει τον ύπνο. Η άσκηση μπορεί επίσης να μειώσει την αϋπνία με τη μείωση της διέγερσης, του άγχους και των συμπτωμάτων κατάθλιψης. Η αϋπνία συνδέεται συνήθως με αυξημένη διέγερση, άγχος και κατάθλιψη και η άσκηση έχει ισχυρή επίδραση στη μείωση αυτών των συμπτωμάτων στο γενικό πληθυσμό.

Αυτά τα ζητήματα συγκαταλέγονται μεταξύ των πιο κοινών στο μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού. Οι διαταραχές άγχους ανήκουν στην πιο κοινή ψυχική ασθένεια στην Ευρώπη, που πλήττει το 25% του πληθυσμού κάθε χρόνο.



Φωτογραφία: Hans Braxmeier, Pixabay

Άσκηση και σωματικό βάρος

Τόσο η διατροφή όσο και η σωματική δραστηριότητα παίζουν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση ενός υγιούς σωματικού βάρους, στην απώλεια του πλεονάζοντος σωματικού βάρους ή στη διατήρηση της επιτυχούς απώλειας βάρους. Η σωματική δραστηριότητα βοηθά στον έλεγχο του βάρους χρησιμοποιώντας το πλεόνασμα θερμίδων που διαφορετικά θα αποθηκεύονταν ως λίπος. Οι περισσότερες τροφές που τρώμε περιέχουν θερμίδες και ό,τι κάνουμε χρησιμοποιεί θερμίδες, συμπεριλαμβανομένου του ύπνου, της αναπνοής και της πέψης του φαγητού. Η εξισορρόπηση των θερμίδων που τρώμε με τις θερμίδες που χρησιμοποιούμε μέσω της σωματικής δραστηριότητας θα μας βοηθήσει να φτάσουμε και να διατηρήσουμε ένα υγιές βάρος.



Φωτογραφία: press 🖱️ and ★ Pixabay

Αθλητισμός και μεταβολικός ρυθμός

Οι επιδράσεις του αθλητισμού και της άσκησης για τη διατήρηση καλής φυσικής κατάστασης στο μεταβολικό μας ρυθμό και στις θερμιδικές μας ανάγκες. Ο μεταβολικός ρυθμός αναφέρεται βασικά στην ενέργεια που απελευθερώνεται από το σώμα. Η αθλητική προπόνηση μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στο μεταβολικό ρυθμό - αυτό μπορεί να καθορίσει την αύξηση και την απώλεια βάρους. Αυτό συμβαίνει επειδή αυξάνει την καύση θερμίδων.

Οι φυσικές δραστηριότητες (αθλητισμός, υπαίθρια παιχνίδια κ.λπ.) αυξάνουν φυσικά το μεταβολισμό: για να καλύψει τις ανάγκες της στιγμής, το σώμα μας βυθίζεται στα αποθέματά του για να τροφοδοτήσει τα μυϊκά κύτταρα. Ο καταβολισμός λαμβάνει χώρα. Η σωματική δραστηριότητα, μακροπρόθεσμα, αυξάνει το βασικό μεταβολικό ρυθμό.

Οι ακόλουθες σελίδες δείχνουν αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες με την ποσότητα θερμίδων που καίνε.



Φωτογραφία: Inspired Horizons Digital Market

Αθλητισμός και κατανάλωση θερμίδων

- Πυγμαχία / Kickboxing (640 θερμίδες/ώρα): Καλή προπόνηση για το πάνω μέρος του σώματος, για ενίσχυση συντονισμού και καρδιαγγειακή προπόνηση.
- Τρέξιμο γρήγορα (800 θερμίδες/ώρα): Καλό για προπόνηση καρδιαγγειακής αντοχής.
- Γρήγορη Κολύμβηση (900 θερμίδες/ώρα): ωστόσο, 200 μέτρα σπριντ με πεταλούδα μπορεί να κάψει 100 θερμίδες σε 3 λεπτά. Είναι η καλύτερη άσκηση σε όλο το σώμα.
- Αναρρίχηση (740 θερμίδες/ώρα): Λιγότερο καρδιαγγειακό αλλά πολύ καλό για την οικοδόμηση μυϊκής δύναμης και συντονισμού
- Ποδηλασία (700 θερμίδες/ώρα): είναι μια εξαιρετική προπόνηση για το κάτω μέρος του σώματος, χωρίς επιβάρυνση, καλή για την καρδιά, αλλά όχι και πολύ προπόνηση για το άνω μέρος του σώματος.
- Ράκετμπολ/σκουός (600 θερμίδες/ώρα): καλή καρδιοαναπνευστική προπόνηση, που ενισχύει τον συντονισμό, και τη βασική ευελιξία με την περιστροφή και συστροφή.

Αθλητισμός και κατανάλωση θερμίδων

- Κωπηλασία (560 θερμίδες/ώρα): ενισχύει την αντοχή, τη δύναμη και τους μυς στους ώμους, τους μηρούς και τους δικέφαλους. Το κλειδί για την κωπηλασία είναι στην τεχνική - συντονίστε τα πόδια, την πλάτη και τα χέρια ώστε να δουλεύουν ταυτόχρονα.
- Μπάσκετ (630 θερμίδες/ώρα): η ασταμάτητη δράση είναι αυτό που κάνει το μπάσκετ τόσο καλή καρδιαγγειακή άσκηση. Οι βολές βελτιώνουν επίσης τον συντονισμό χεριών-ματιών.
- Τένις (560 θερμίδες/ώρα): απαιτεί ταχύτητα, ευκινησία, δύναμη και χρόνο αντίδρασης.
- Σκι αντοχής ή Σκι ανώμαλου δρόμου (480 θερμίδες/ώρα): Το να είσαι στο χιόνι θέτει ήδη σε λειτουργία τον μεταβολισμό σου και το μεταβαλλόμενο έδαφος συντελεί σε μια πολύ καλή διαλειμματική προπόνηση.
- Παγοδρομία (500 θερμίδες/ώρα): Έχει όλα τα μεγάλα οφέλη από το τρέξιμο χωρίς το άγχος των αρθρώσεων.
- Χορός σουίνγκ (360 θερμίδες/ώρα): μια διασκεδαστική, καρδιαγγειακή προπόνηση με παρτενέρ!
- Ποδόσφαιρο (ανταγωνιστικό) (800 θερμίδες/ώρα): ένα άθλημα τρεξίματος πολύ υψηλής έντασης, προσφέρει ένα υπέροχο διάλειμμα και ένα πρόγραμμα σπριντ.

Λέξεις-κλειδιά

Προπόνηση

Υγιεινός τρόπος ζωής

Έλεγχος υγείας (τσεκ απ)

Υγιεινές συνήθειες

Ύπνος

Μυς

Ψυχική υγεία

Βάρος

Ρυθμός μεταβολισμού

Επιμονή

Πείσμα



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

