

# Παραμείνετε **σωματικά δραστήριοι**

ενώ έχετε **κολπική μαρμαρυγή**

Exercise  
is Medicine<sup>®</sup>  
Greece

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

Μετάφραση: **Ασημένια Χαλιώτη MD, MSc**

Θέλετε να αισθάνεστε, να κινείστε και να κοιμάστε καλύτερα; Οι ειδικοί τώρα λένε ότι οποιαδήποτε ποσότητα σωματικής δραστηριότητας συμβάλλει στη βελτίωση της υγείας – ακόμα και λίγα μόνο λεπτά !

Τα άτομα με κολπική μαρμαρυγή (ΚΜ) που είναι σε καλή φυσική κατάσταση, έχουν λιγότερες από τις δυσάρεστες επιπλοκές που σχετίζονται με την ΚΜ. Η σωματική δραστηριότητα ελαττώνει επίσης τους παράγοντες κινδύνου που οδηγούν σε ισχαιμικά καρδιακά και εγκεφαλικά επεισόδια, ή σε πιο σοβαρά προβλήματα διαταραχής του καρδιακού ρυθμού. Η τακτική σωματική δραστηριότητα μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της σωματικής σας ενέργειας και την αντοχή σας, βελτιώνοντας την ικανότητά σας να φέρετε εις πέρας τις καθημερινές σας ασχολίες και τις δραστηριότητες που σας ευχαριστούν.

Τα άτομα με ΚΜ μπορούν να αθλούνται με ασφάλεια και έχουν σημαντικό όφελος από τη μέτριας έντασης σωματική δραστηριότητα. Εάν έχετε άλλα προβλήματα υγείας, όπως υψηλή αρτηριακή πίεση, χρόνια καρδιακή ανεπάρκεια ή καρδιακή βαλβιδοπάθεια, συμβουλευτείτε το θεράποντα ιατρό σας.

## Ξεκινώντας

- Ξεκινήστε με προσπάθειες ήπιας προς μέτριας έντασης.
- Αυξήστε σταδιακά το ρυθμό και χρόνο που ξοδεύετε για σωματική δραστηριότητα. Ξεκινήστε από χαμηλά επίπεδα άσκησης και προχωρήστε με αργό ρυθμό.
- Κάνετε προθέρμανση και αποθεραπεία σε ήπιο ρυθμό αντίστοιχα πριν και μετά την άσκηση.

## Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή σας συχνότητα και το ρυθμό της αναπνοής. Εντείνετε σταδιακά το πρόγραμμα άσκησης με τελικό στόχο τα 150 λεπτά άσκησης/εβδομάδα σε μέτρια ένταση (όπως με γρήγορο περπάτημα, ήπια ποδηλασία ή άσκηση στο νερό). Θα βελτιώσετε την υγεία της καρδιάς σας και την αντοχή σας.

### Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική δραστηριότητα



### Πόσο συχνά;

3-5 ημέρες την εβδομάδα



### Πόσο έντονα;

Ήπια έως κάπως έντονη δραστηριότητα



### Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με λίγα μόνο λεπτά άσκησης. Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο έως τα 20-60 λεπτά την ημέρα.



**Θυμηθείτε:** Βρείτε χρόνο για 5 ή 10 λεπτά σωματικής άσκησης εδώ και εκεί μέσα στην ημέρα σας. Ή επιλέξτε τα 20 έως 30 λεπτά. Μείνετε σωματικά δραστήριοι όπως και όπου μπορείτε. Για απώλεια σωματικού βάρους, ασκηθείτε το διπλάσιο.

## Συμβουλές και Προφυλάξεις για Αερόβια Άσκηση

- Αντί να παρακολουθείτε την καρδιακή σας συχνότητα ως δείκτη έντασης της άσκησης, χρησιμοποιείτε το «τεστ ομιλίας»: μείνετε ακριβώς στο επίπεδο εκείνο που σας επιτρέπει να πάρετε μέρος σε μία συζήτηση.
- Εάν αισθάνεστε ότι η καρδιακή σας συχνότητα είναι υπερβολικά υψηλή μία συγκεκριμένη ημέρα, αν αντιλαμβάνεστε έναν ασυνήθιστα υψηλό αριθμό καρδιακών παλμών να παραλείπονται, ή εάν είστε πολύ κουρασμένοι, αποφύγετε την άσκηση. Μιλήστε με το θεράποντα ιατρό σας.
- Πίνετε άφθονα υγρά πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.

## Μυϊκή ενδυνάμωση



Οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης βελτιώνουν τη συνολική σας υγεία και το μυοσκελετικό σύστημα. Επιπλέον, οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης μπορούν να κάνουν τις δραστηριότητες της καθημερινότητάς σας, όπως τη μεταφορά των άπλυτων ρούχων ή τις εργασίες στον κήπο, πιο εύκολες και πιο ασφαλείς.

### Ποιο είδος;

Βαράκια, λάστιχα αντίστασης, μηχανήματα άρσης βάρους ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, καθίσματα – εγέρσεις σε καρέκλα)



### Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα  
\*Μία ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα



### Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με ήπια ένταση και αυξήστε προοδευτικά σε μέτριας έντασης προσπάθεια (περίπου στο 60-80% του μέγιστου)



### Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 10-15 επαναλήψεις (για κάθε μεγάλη μυϊκή ομάδα). Αυξήστε προοδευτικά μέχρι τον αριθμό των 2 σετ με 8-12 επαναλήψεις έντονης προσπάθειας



**Θυμηθείτε:** Αποφύγετε να καταπονείτε τους μυς και να κρατάτε την αναπνοή σας όταν σηκώνετε βάρος. Εάν χρειαστεί, αναζητήστε βοήθεια από έναν πιστοποιημένο επαγγελματία γυμναστή. Μπορεί να σας διδάξει το σωστό τρόπο να εκτελείτε τις ασκήσεις.

# Άλλες μορφές σωματικής δραστηριότητας



Η αερόβια άσκηση και οι ασκήσεις μυϊκής ενδυνάμωσης βρίσκονται στο επίκεντρο των προγραμμάτων άσκησης τα άτομα με κολπική μαρμαρυγή. Παρόλα αυτά, μπορείτε να απολαύσετε και να επωφεληθείτε και από άλλες δραστηριότητες.

## Διασκεδάστε

Βρείτε ευχάριστους τρόπους για να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Δοκιμάστε ένα παιχνίδι με ρακέτες. Χορέψτε. Φροντίστε τον κήπο σας. Βρείτε τι σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε το όσο πιο συχνά μπορείτε.



## Yoga, Tai Chi και Pilates

Όλα βελτιώνουν την ισορροπία, την ευλυγισία και την ενδυνάμωση, και επίσης είναι χαλαρωτικά!



## Ασκήσεις Ευλυγισίας

Κάνετε διατάσεις των μεγάλων μυϊκών ομάδων για 10-30 δευτερόλεπτα (30-60 δευτερόλεπτα για τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας), 2-7 ημέρες/εβδομάδα για να βελτιώσετε την ευλυγισία και την κινητικότητά σας.



## Ασκήσεις Ισορροπίας

Οι ασκήσεις ισορροπίας βοηθούν στην αποφυγή των πτώσεων. Δοκιμάστε να σταθείτε στο ένα πόδι, να περπατήσετε κατά μήκος μίας γραμμής. Ασκηθείτε σε χώρους χωρίς εμπόδια και χρησιμοποιήστε μια καρέκλα ή τον τοίχο για υποστήριξη.



**Ξεκινήστε από εκεί που είστε. Χρησιμοποιήστε ό,τι έχετε. Κάνετε ό,τι μπορείτε.**

## Επιπλέον Πληροφορίες

Μεταβείτε στο [www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro](http://www.acsm.org/get-stay-certified/find-a-pro) για να βρείτε έναν επαγγελματία γυμναστή με πιστοποίηση από το Αμερικανικό Κολλέγιο Αθλητιατρικής (ACSM) κοντά σας.