

Παραμείνετε

Δραστήριοι σωματικά για ένα Υγιές Σωματικό Βάρος

Exercise
is Medicine[®]
Greece

AMERICAN COLLEGE
of SPORTS MEDICINE[®]

Μετάφραση: **M. Μαριδάκη**

Επιθυμείτε να αισθάνεστε καλύτερα, να κινήστε καλύτερα και να κοιμάστε καλύτερα; Δεν έχετε παρά να αρχίσετε να κινείστε περισσότερο. Ακόμα και αν ποτέ στη ζωή σας μέχρι τώρα δεν κάνετε κάτι τέτοιο. Γνωρίζουμε πλέον από επιστημονικές μελέτες ότι οποιαδήποτε σωματική δραστηριότητα και αν υιοθετήσουμε, ακόμα και για μερικά λεπτά, τελικά μετρά υπέρ μιας καλύτερης υγείας.

Εάν είστε υπέρβαροι, πιθανόν να δυσκολεύεστε με την εκτέλεση ορισμένων δραστηριοτήτων και να αναπνέετε με δυσκολία. Επίσης, βρίσκεστε σε αυξημένο κίνδυνο για την ανάπτυξη προβλημάτων υγείας όπως ο διαβήτης, οι καρδιακές παθήσεις, η αρθρίτιδα γόνατος και ορισμένοι τύποι καρκίνου. Μπορείτε όμως να αναστρέψετε όλα αυτά με την τακτική σωματική δραστηριότητα, η οποία βελτιώνει την αντοχή σας και σας βοηθάει στην απώλεια βάρους. Το πιο σημαντικό είναι ότι, το να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι είναι απαραίτητο για να διατηρήσετε το βάρος που έχετε χάσει.

Εφόσον η απώλεια λίπους είναι ο στόχος σας, θα χρειαστεί να τρώτε λιγότερο, να είστε περισσότερο δραστήριοι ή να συνδυάσετε αυτά τα δύο. Η καθημερινή αερόβια άσκηση αποτελεί το κλειδί για την καύση περισσότερων θερμίδων. Η προπόνηση δύναμης βοηθάει, επίσης. Κάθε άτομο είναι διαφορετικό, οπότε το ίδιο ακριβώς πλάνο δεν θα λειτουργήσει σε όλους.

Ξεκινώντας

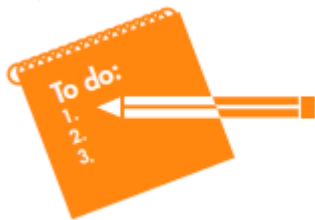
Μείνετε στα Απλά

Μένετε καθιστοί λιγότερο και κινήστε περισσότερο! Βγάλτε το σκύλο σας βόλτα. Χορέψτε στην κουζίνα. Ανεβείτε τις σκάλες. Ποτέ μην παραμένετε καθιστοί για περισσότερο από 2 ώρες. Βρείτε ευκαιρίες να κινείστε όλη την ημέρα.



Φτιάξτε ένα Σχέδιο

Προτιμάτε να ασκηθείτε στο σπίτι, στη γειτονιά ή σε γυμναστήριο; Υπάρχει κάποια ιδανική ώρα μέσα στην ημέρα; Θα ήταν καλύτερο ένα πρόγραμμα άσκησης με επίβλεψη; Τι είναι διασκεδαστικό για εσάς; Προγραμματίστε τη δραστηριότητα στο ημερολόγιό σας.



Ελέγξτε την Υγεία σας

Εάν έχετε ερωτήσεις σχετικά με μυϊκούς πόνους, προβλήματα στις αρθρώσεις ή άλλα θέματα υγείας, μιλήστε με το γιατρό σας. Η άσκηση επηρεάζει κάποια φαρμακευτική αγωγή που ακολουθείτε;



Γίνετε δραστήριοι μαζί με φίλους

Η σωματική δραστηριότητα με άλλα άτομα αυξάνει την προσήλωση στο πρόγραμμα. Βρείτε έναν φίλο, ώστε να ασκείστε τακτικά με τρόπο που να ευχαριστεί και τους δυο σας. Γίνετε μέρος μιας ομάδας άσκησης, ή μιας διαδικτυακής ομάδας αναψυχής.



Συμβουλές εάν έχετε επιπλέον βάρος

Εάν ανησυχείτε ότι κουράζεστε εύκολα, ξεκινήστε με λίγα λεπτά δραστηριότητας. Τι λέτε για 10 – 15 λεπτά το πρωί και το βράδυ; Αυξήστε προοδευτικά το χρόνο της δραστηριότητας, καθώς το σώμα σας προσαρμόζεται.

Μερικές φορές τρώμε για να αντιμετωπίσουμε το άγχος ή άλλα συναισθήματα. Ζητείστε βοήθεια από έναν σύμβουλο ο οποίος μπορεί να σας διδάξει πως να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας με έναν πιο υγιεινό τρόπο.

Εάν έχετε πόνο στο γόνατο ή την οσφύ σας (ή άλλους τραυματισμούς) ζητείστε από τον ιατρό σας να σας παραπέμψει για φυσικοθεραπεία. Δοκιμάστε δραστηριότητες που δεν απαιτούν μεταφορά του σωματικού βάρους, όπως άσκηση σε πισίνα ή ποδηλασία.

Οι μελέτες δείχνουν ότι ο συνδυασμός της καθημερινής σωματικής δραστηριότητας, της χαμηλής σε θερμίδες διαίτας και της συμπεριφορικής θεραπείας μπορεί να βοηθήσει στη συμμόρφωση και την επιτυχία του σχεδίου σας.

Θέστε μικρούς στόχους. Για παράδειγμα, "Θα προσθέσω 10 ακόμη λεπτά περπάτημα κάθε μέρα αυτή την εβδομάδα." Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης ή η απώλεια βάρους απαιτεί χρόνο. Αναπτύξτε έναν υγιεινό τρόπο ζωής και θα τα καταφέρετε!

Αερόβια άσκηση



Η αερόβια άσκηση αυξάνει την καρδιακή συχνότητα και το ρυθμό αναπνοής για την καύση θερμίδων. Ο πρώτος σας στόχος είναι να επιτύχετε έως και 150 λεπτά/ εβδομάδα δραστηριότητα μέτριας έντασης (όπως το γρήγορο περπάτημα, η ποδηλασία με χαμηλή ένταση, η άσκηση στο νερό ή ο χορός). Για να έχετε μακροπρόθεσμα αποτελέσματα, σταδιακά αυξήστε σε τουλάχιστον 250 λεπτά δραστηριότητας ανά εβδομάδα. Αυτό μπορεί, επίσης, να περιλαμβάνει υψηλής έντασης δραστηριότητα (όπως αεροβική γυμναστική, κολύμβηση ή πεζοπορία).

Ποιο είδος;

Οποιαδήποτε ρυθμική συνεχόμενη άσκηση.



Πόσο συχνά;

Πέντε ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα



Πόσο έντονα;

Αρκετά ήπια έως κάπως δύσκολη



Για πόση διάρκεια;

Ξεκινήστε με 10 λεπτά. Σταδιακά αυξήστε σε 30 έως 60 λεπτά συνολικά.



Θυμηθείτε: Προσαρμόστε 5 ή 10 λεπτά σε διάφορες δραστηριότητες. Ή παρατείνετε τις για 20 – 30 λεπτά. Μείνετε δραστήριοι όπου και με όποιον τρόπο μπορείτε. Όλα προστίθενται για την βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης. Για να χάσετε βάρος, σταδιακά αυξήστε τη διάρκεια της αερόβιας άσκησης με στόχο τα 60 λεπτά/ημέρα.

Αερόβια Άσκηση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Ακούστε το σώμα σας. Ξεκινήστε χαλαρά και προχωρήστε αργά. Κάντε λίγο περισσότερο κάθε φορά.
- Πίνετε άφθονο νερό πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την άσκηση.
- Η άσκηση στο νερό αφαιρεί το φορτίο από τις αρθρώσεις σας και έτσι αισθάνεστε καλά – κάντε μια προσπάθεια!

Η διαλειμματική αερόβια άσκηση μπορεί να βελτιώσει το επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης και να καταναλώσει περισσότερες θερμίδες. Για παράδειγμα, μετά από την προθέρμανση, προχωρήστε 1 οικοδομικό τετράγωνο πολύ γρήγορα (κουνώντας τα χέρια) και μετά 2 οικοδομικά τετράγωνα με την κανονική σας ταχύτητα. Ή ποδηλατήστε έντονα για 1 λεπτό ακολουθώντας 1 λεπτό ανάκαμψης. Επαναλάβετε 4 φορές. Φτάστε τις 10 επαναλήψεις.

Μυϊκή ενδυνάμωση



Η άσκηση με αντιστάσεις βελτιώνει τη δύναμη και τη συνολική υγεία. Θα είστε ικανοί να κάνετε καθημερινές και διασκεδαστικές δραστηριότητες εύκολα και με ασφάλεια.

Ποιο είδος;

Βαράκια, λάστιχα, μηχανήματα αντιστάσεων ή το βάρος του σώματός σας (για παράδειγμα, push-ups σε τοίχο ή καθίσματα στην καρέκλα).



Πόσο συχνά;

2-3 ημέρες / εβδομάδα, * ημέρα ανάπαυσης ενδιάμεσα.



Πόσο έντονα;

Ξεκινήστε με σχετικά ελαφριά άσκηση μέχρι λίγη δυσκολία. Σταδιακά αυξήστε σε μερική δυσκολία και δύσκολη άσκηση. Μυϊκή αντοχή: πολύ ελαφριά με μερικώς ελαφριά ένταση.



Για πόση διάρκεια;

8 – 12 επαναλήψεις (για κάθε κύρια μυϊκή ομάδα). Επαναλάβετε 2 – 4 φορές.



Θυμηθείτε: Ζητείστε βοήθεια από έναν πιστοποιημένο επιστήμονα της άσκησης. Αυτοί μπορούν να σας διδάξουν τον ορθό τρόπο εκτέλεσης των ασκήσεων και πως να αναπνέετε σωστά.

Μυϊκή Ενδυνάμωση : Συμβουλές και Προφυλάξεις

- Αποφύγετε να κρατάτε την αναπνοή σας όταν σηκώνετε το βάρος.
- Η κυκλική προπόνηση με αντιστάσεις βοηθάει στην απώλεια βάρους, παρέχοντας οφέλη τόσο ως προς τη δύναμη όσο και ως προς την αερόβια ικανότητα. Κάντε μια δοκιμή!

Άλλες ιδέες για Σωματική Δραστηριότητα και Υγεία



Φερθείτε έξυπνα στο φαγητό

Επιλέξτε φαγητά με χαμηλές θερμίδες, λίπος και πρόσθετη ζάχαρη για να βοηθηθείτε με την απώλεια βάρους (περίπου 0,5 – 1 kg/ εβδομάδα). Καταναλώστε φρέσκα φρούτα, λαχανικά, τροφές ολικής αλέσεως, και γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά. Η μεσογειακή διατροφή προλαμβάνει ή καθυστερεί την εμφάνιση διαβήτη τύπου 2.



Περισσότερα βήματα

Χρησιμοποιήστε το κινητό σας τηλέφωνο ή μια συσκευή μέτρησης δραστηριότητας. Μετρήστε τα βήματά σας για τις πρώτες εβδομάδες. Εκτελέστε σταδιακά έως και 2.000 περισσότερα βήματα καθημερινά. Στη συνέχεια, στοχεύστε σε 7.000-9.000 βήματα / ημέρα.



Μόνο για διασκέδαση

Βρείτε τρόπους να παραμείνετε δραστήριοι που είναι απλά διασκεδαστικοί για εσάς. Χορέψτε. Φροντίστε τον κήπο σας. Παίξτε σε εξωτερικούς χώρους με τα παιδιά ή τα εγγόνια σας. Βρείτε αυτό που σας κάνει να χαμογελάτε και κάντε το πιο συχνά.



Ευλυγισία

Κάντε διατάσεις στις κύριες μυϊκές ομάδες 2 – 3 ημέρες/ εβδομάδα μέχρι το σημείο που το αίσθημα της διάτασης είναι ανεκτό. Διατηρείστε τη διάταση για 10 – 30 δευτερόλεπτα (30 – 60 δευτερόλεπτα για ηλικιωμένους). Για παράδειγμα, κάντε διάταση στους γαστροκνήμιους ή στην οπίσθια επιφάνεια μηρών σας.

