

ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΜΚ 1057

Ψυχολογικά οφέλη της σωματικής δραστηριότητας στην ποιότητα
ζωής

Άσκηση και χαλάρωση από το στρες

ΣΚΟΠΟΙ ΕΝΟΤΗΤΑΣ

- Να γίνει κατανοητή η σημασία της άσκησης στη ρύθμιση του στρες και του άγχους.
- Να αναλυθούν οι κατάλληλες μορφές άσκησης και τα προγράμματα που συμβάλλουν στη ρύθμιση του στρες, όπως επίσης να παρουσιασθούν και οι κατάλληλες τεχνικές διαχείρισης του στρες

ΟΡΙΣΜΟΙ

- *Στρες* είναι η διαδικασία με την οποία μια φόρτιση εισβάλλει στο άτομο. Επιφέρει μια ανισορροπία στο φυσιολογικό σύστημα, το οποίο ενεργοποιεί φυσιολογικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις, για να επαναφέρει την ισορροπία.

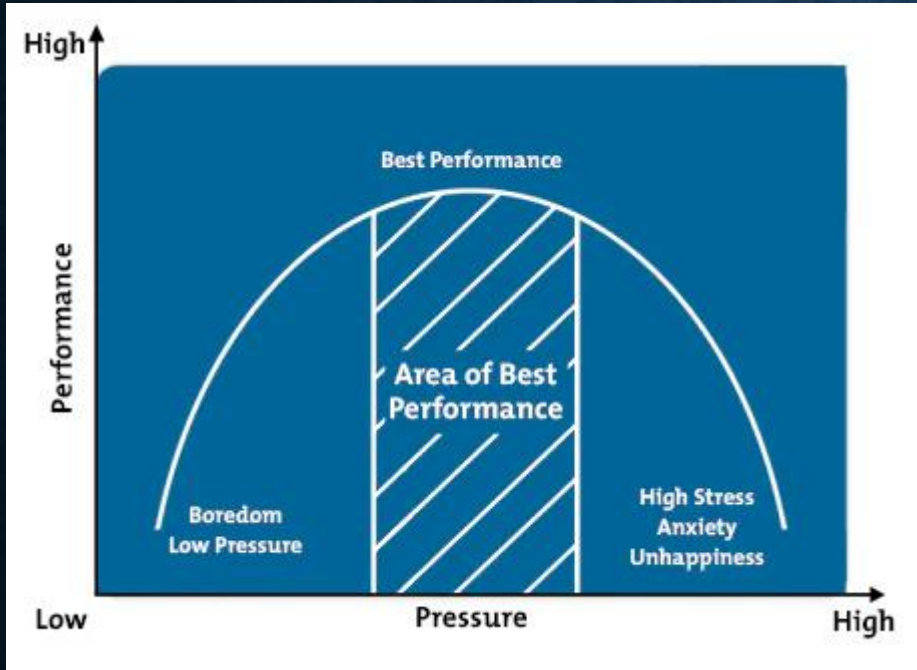
ΟΡΙΣΜΟΙ

- Άγχος είναι η συναισθηματική αντίδραση σε μια αντιλαμβανόμενη πραγματική ή μη απειλή.
- Χαρακτηρίζεται από αισθήματα έντασης, νευρικότητα, φόβο, δυσάρεστες σκέψεις και ανησυχίες, όπως, επίσης, και από φυσιολογικές αλλαγές .
- Όπως και ο φόβος, έτσι και το άγχος, συνοδεύεται από διέγερση του νευρικού συστήματος που εκδηλώνεται με ιδρώτα, ταχυκαρδία, τρόμο, επιτάχυνση της αναπνοής και γαστρεντερική δυσφορία (φυσιολογική διάσταση).

ΟΡΙΣΜΟΙ

- Το άγχος θεωρείται παθολογικό, όταν το άτομο αδυνατεί να το ελέγξει, εάν δημιουργεί πρόβλημα στην καθημερινή λειτουργικότητα, στην επίτευξη επιθυμητών στόχων ή στη συναισθηματική του ηρεμία.

ΘΕΩΡΙΑ



- Πάρα πολύ στρες όπως και πολύ λίγο στρες συμβάλλουν σε κατάσταση αγωνίας που μπορεί να έχει αρνητικά αποτελέσματα για την υγεία και την ποιότητα της ζωής μας.
- Η «αγωνία» μας αποσπά την προσοχή από τις καθημερινές μας δραστηριότητες, κάνει κακό στην ποιότητα της ζωής μας, στα επίπεδα της διάθεσής μας, μειώνει την καθημερινή μας απόδοση.

ΘΕΩΡΙΑ

- Τα ψυχολογικά συμπτώματα αγωνίας περιλαμβάνουν άγχος, νευρική κατάσταση, κατάθλιψη, οξυθυμία, εχθρότητα, νευρωτισμό και προσωπική κατάρρευση.
- Σήμερα υπολογίζεται ότι το **70 με 80%** όλων των ασθενειών σχετίζονται με το στρες.

ΟΙ ΑΓΧΩΔΕΙΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΔΙΑΓΝΩΣΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ DSM-IV-TR ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ:

- Διαταραχή πανικού με ή χωρίς αγοραφοβία.
- Ειδική φοβία.
- Κοινωνική φοβία.
- Ψυχαναγκαστική καταναγκαστική διαταραχή.
- Διαταραχή μετά από ψυχοτραυματικό στρες.
- Διαταραχή από οξύ στρες.
- Γενικευμένη αγχώδης διαταραχή.
- Διαταραχή οφειλόμενη σε γενική ιατρική κατάσταση.
- Αγχώδη διαταραχή προκαλούμενη από ουσίες.
- Αγχώδη διαταραχή μη προσδιοριζόμενη αλλιώς

ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΆΣΚΗΣΗ

Οι τεχνικές της διαχείρισης του στρες ειδικά αυτές που έχουν μία σωματική βάση, δίνουν έμφαση στη δυναμική σχέση ανάμεσα **στο σώμα και στο μυαλό**.

Η άσκηση είναι ένας ιδανικός τρόπος για διαχείριση του στρες καθώς μπορεί να χρησιμοποιείται τόσο για να αυξάνει όσο και να ελαττώνει το αυξανόμενο επίπεδο στρες – ανάλογα με την περίπτωση.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

- Με φυσικές δραστηριότητες υψηλού ρίσκου και συναγωνιστικά αθλήματα ανεβάζεις τα επίπεδα του στρες και περιορίζεις την βαρεμάρα και απάθεια που σχετίζονται με καθόλου στρες.
- Φυσικές δραστηριότητες όπως αναρρίχηση, rafting, και σκι κατάβασης είναι εξαιρετικές στο να παράγουν στρες.
- Όχι σε όλα τα άτομα.

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Σε αντίθεση με φυσικές δραστηριότητες που παράγουν στρες, άλλες φυσικές δραστηριότητες, ιδιαίτερα οι μη ανταγωνιστικές, οι πολύ προβλέψιμες και αυτές που εκτελούνται με μεσαία επίπεδα έντασης και για σχετικά μικρή διάρκεια, τείνουν να χαμηλώνουν τα επίπεδα στρες των συμμετεχόντων.

ΘΕΩΡΙΑ

Η άσκηση που είναι ευχάριστη, προκαλεί ρυθμική αναπνοή, και είναι σχετικά μη ανταγωνιστική, προβλέψιμη και ρυθμική είναι πιθανό να παράγει συναισθήματα ελάττωσης στρες μαζί με επιθυμητές αλλαγές στη διάθεση.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΤΡΕΣ

- Η αερόβια προπόνηση μπορεί να διευκολύνει την ανάληψη από στρεσογόνους παράγοντες.
- Επίπεδα Φυσικής Κατάστασης και Διάρκεια της Αντίδρασης στο Στρες
- Τα επίπεδα φυσικής κατάστασης μπορεί να επηρεάζουν τη διάρκεια μιας ποικιλίας αντιδράσεων σε στρεσογόνες καταστάσεις, αν και αυτή η σχέση δεν είναι ξεκάθαρη.
- Τα άτομα με πολύ καλή φυσική κατάσταση έχουν γρηγορότερη αποκατάσταση καρδιακής συχνότητας μετά τους στρεσογόνους παράγοντες.

**ΣΤΡΕΣ:
ΤΕΧΝΙΚΕΣ
ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ**

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

- **Αναπνευστικές Τεχνικές:** Οι τεχνικές αναπνοής μπορούν να βοηθήσουν στην άμβλυση του φυσιολογικού αγχωτικού αντανακλαστικού και να μειώσουν τον σωματικό στρες. Η βαθιά αναπνοή και η αναπνοή με κοιλιακή αναπνοή είναι δύο παραδείγματα αναπνευστικών τεχνικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν.
- **Ασκήσεις Χαλάρωσης:** Οι ασκήσεις χαλάρωσης, όπως η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση και η ηχητική χαλάρωση (όπου ο άνθρωπος εικονίζεται ότι βρίσκεται σε έναν ήσυχο και ειρηνικό τόπο), μπορούν να βοηθήσουν στην μείωση του στρες και του άγχους.
- **Σωματική Δραστηριότητα:** Η τακτική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική και σωματική υγεία και να μειώσει το άγχος. Απλές δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το τρέξιμο ή η γιόγκα μπορούν να έχουν θετικές επιδράσεις.
- **Συνειδητή Παρουσία (Mindfulness):** Η συνειδητή παρουσία εστιάζει στο να είναι παρόν στο τώρα, χωρίς να κρίνει ή να αντιδρά σε αυτό. Οι τεχνικές συνειδητής παρουσίας μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση του άγχους και του στρες.
- **Κοινωνική Στήριξη:** Η επικοινωνία με φίλους, οικογένεια ή άλλους αγαπημένους ανθρώπους μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του άγχους και του στρες, παρέχοντας κοινωνική στήριξη και κατανόηση.

Οι τεχνικές ελέγχου του στρες και οι τεχνικές χαλάρωσης έχουν σπουδαία συνεισφορά στην υγεία αλλά και στη βελτίωση της φυσικής κατάστασης.

Οι τεχνικές χαλάρωσης συμπληρώνουν την κινητική ανάπτυξη.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ:

- Μια απλή άσκηση χαλάρωσης είναι η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Καθίστε ή αναπαυθείτε σε μια άνετη θέση. Αρχίστε να επικεντρώνεστε σε κάθε μυς του σώματός σας, από τα πόδια προς τα πάνω προς την κορυφή του κεφαλιού, και χαλαρώστε κάθε έναν με τη σειρά. Μπορείτε να αρχίσετε από τους πέλματα των ποδιών σας και να καταλήξετε στους μύες του προσώπου σας.

ΕΙΝΑΙ ΙΔΙΑΙΤΕΡΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

- Να χαλαρώνουν κάποιες μουσικές ομάδες για την παραγωγή απαλών, συντονισμένων κινήσεων, όπως επίσης και για τη διατήρηση της ενέργειας.
- Όταν οι τεχνικές ελέγχου του στρες διδάσκονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής, τότε τόσο οι σωματικές όσο και οι ψυχολογικές δεξιότητες μπορούν να μαθευτούν σε μια ευχάριστη ατμόσφαιρα.

ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

- Η διδασκαλία τεχνικών ελέγχου του στρες και η διδασκαλία τεχνικών χαλάρωσης για την αντιμετώπιση καταστάσεων της ζωής ή των εξετάσεων, μπορούν να διδαχτούν στο μάθημα της φυσικής αγωγής.
- Ο τελικός σκοπός είναι να μάθουν οι μαθητές τις τεχνικές ελέγχου του στρες, έτσι ώστε να τις χρησιμοποιούν στην υπόλοιπη ζωή τους.

ΟΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ ΣΤΑ ΣΠΟΡ

- Γενικά στον αθλητισμό χρησιμοποιούνται διάφορες τεχνικές για να ξεπεράσουν οι αθλητές και αθλήτριες το άγχος τους και τα προβλήματά τους, αλλά οι πιο σπουδαίες και οι πιο χρήσιμες είναι οι τεχνικές χαλάρωσης. Το σώμα έχει την τάση να κάνει αυτό που εμείς του λέμε να κάνει.
- Το κλειδί είναι να μάθουμε πως να επικοινωνούμε μαζί του. Αυτή είναι η βασική αρχή του να μάθει κανείς να ρυθμίζει τη διέγερση και τη χαλάρωση του σώματός του.
- Η σωματική και πνευματική ετοιμότητα, η διέγερση, και η χαλάρωση, είναι διαδικασίες αλληλεπίδρασης σώματος και πνεύματος.

ΜΥΪΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

Όταν δημιουργούμε πίεση σε ένα μυ και στην συνέχεια χαλαρώνουμε τον ίδιο μυ...
...απομακρύνουμε την ένταση από τους μύες και χαλαρώνουμε.



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

Όταν κλείνουμε τα μάτια μας για λίγη ώρα
και φανταζόμαστε ότι βρισκόμαστε κάπου
αλλού, κάπου όπου υπάρχει απόλυτη
ηρεμία ...

...τότε αυτή η ηρεμία μεταδίδεται και σε μας



ΝΟΕΡΗ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗ

- Η οπτικοποίηση ενός ήρεμου και ειρηνικού τοπίου, όπως ένας παραλιακός τόπος ή ένας κήπος με λουλούδια.
- Για να χρησιμοποιήσετε αυτήν την τεχνική, μπορείτε να ακολουθήσετε αυτά τα βήματα:
- Καθίστε ή αναπαυθείτε σε μια άνετη θέση, κλείστε τα μάτια σας και εστιάστε στην αναπνοή σας.
- Σκεφτείτε έναν τόπο που σας προκαλεί ηρεμία και χαλάρωση. Αυτό μπορεί να είναι ένας τόπος από την πραγματική ζωή ή μια φανταστική τοποθεσία.
- Αρχίστε να εικονίζετε τον τόπο αυτόν στο μυαλό σας. Φανταστείτε τα χρώματα, τις μυρωδιές, τις ήχους και τις αισθήσεις που θα αντιληφθείτε σε αυτό τον τόπο.
- Εστιάστε στις λεπτομέρειες και προσπαθήστε να εντοπίσετε τις αισθήσεις της ηρεμίας και της χαλάρωσης που προκαλεί ο τόπος αυτός.
- Αφήστε τον εαυτό σας να εμβαθύνει στην εμπειρία και να απολαύσετε την ηρεμία που προκαλείται από τη νοερή απεικόνιση του τόπου.

ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ:

- Ένα παράδειγμα αναπνευστικής τεχνικής είναι η βαθιά αναπνοή. Καθίστε σε μια άνετη θέση, τοποθετήστε το χέρι σας στην κοιλιά και αρχίστε να αναπνέετε βαθιά μέσω της μύτης. Νιώστε την κίνηση του χεριού σας καθώς η κοιλιακή σας περιοχή γεμίζει με αέρα. Κρατήστε την αναπνοή για λίγα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια εκπνέετε αργά και ομαλά μέσω του στόματος. Επαναλάβετε αυτήν την αναπνοή για μερικά λεπτά.

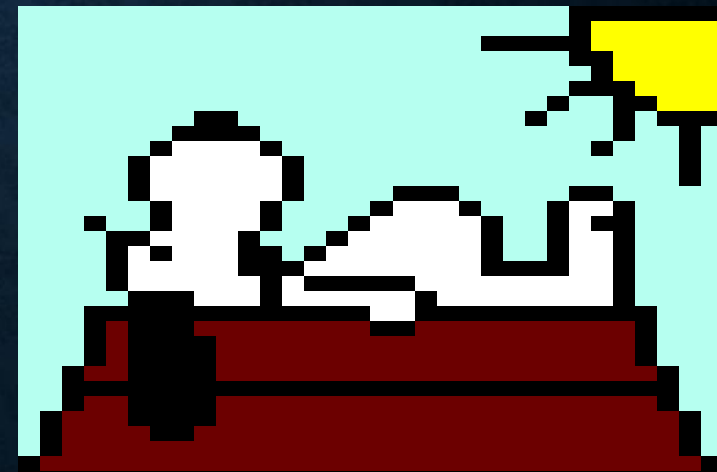
ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ.

- Η σωστή αναπνοή είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να ελέγχει κανείς το άγχος του, την ένταση των μυών του και να επιτυγχάνει τη χαλάρωση.
- Όταν το άτομο είναι ήρεμο και χαλαρό τότε η αναπνοή του είναι απαλή, βαθιά και ρυθμική.
- Όταν βρίσκεται κάτω από πίεση και ένταση τότε η αναπνοή του είναι πιο σύντομη και μη φυσιολογική.
- Πολλά άτομα κάτω από την πίεση μιας άσκησης δυσκολεύονται να συντονίσουν την αναπνοή τους και αυτό επηρεάζει αρνητικά την απόδοσή τους.

ΑΝΑΠΝΟΗ

Όταν είμαστε σε κατάσταση στρες η αναπνοή γίνεται γρήγορη και ρηχή. Τότε δημιουργείται ένταση και σύσπαση στους μύες και μειώνεται η απόδοση.

Παίρνοντας βαθιές εισπνοές και εκπνέοντας αργά, απομακρύνεται η ένταση και το στρες.



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΝΑΠΝΟΗΣ



«Κάνε μια εισπνοή βαθιά και αργά από τη μύτη και φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόκι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο, μεγάλο, μεγάλο. Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος. Κάνε την εκπνοή αργά με το στόμα. Προσπάθησε να νοιώθεις τους μυς των ώμων και των χεριών να χαλαρώνουν, και φαντάσου ότι το μπαλόκι ξεφουσκώνει αργά, αργά, αργά. Νοιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.»

- Η σωστή χρήση της αναπνοής βοηθάει τα άτομα να χαλαρώνουν. Όσο πιο πολύ εξασκείται ένα άτομο στις τεχνικές χαλάρωσης, τόσο πιο καλά αποτελέσματα έχει.

ΕΞΑΣΚΗΣΗ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

- Η εξάσκηση της προοδευτικής χαλάρωσης του Jacobson είναι μια σύνθετη διαδικασία μάθησης της χαλάρωσης.
- Η φιλοσοφία της τεχνικής είναι να μαθαίνει κανείς να νοιώθει την ένταση στους μυς, και έπειτα να την αφήνει να φεύγει.
- Το άτομο προσπαθεί να πετύχει μια ολική σωματική χαλάρωση χαλαρώνοντας με καθορισμένη σειρά όλα τα μέρη του σώματος

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

- *Τώρα θα ήθελα να συγκεντρώσετε την προσοχή σας στα χέρια σας. Ωραία, σφίξτε τις γροθιές σας, τεντώστε τους μυς, ΤΩΡΑ. Νοιώστε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5'').*
- *"Ωραία, χαλαρώστε. Καθώς οι μυς χαλαρώνουν, προσπαθήστε να νοιώσετε πως χαλαρώνουν και μαλακώνουν σαν το βαμβάκι. Σκεφτείτε ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά" (15'').*
- *Τώρα θα ήθελα να συγκεντρώσετε την προσοχή σας στα πόδια σας. Ωραία, σφίξτε τα πόδια σας, τεντώστε τους μυς, ΤΩΡΑ. Νοιώστε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5'').*

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

- *"Ωραία, χαλαρώστε. Καθώς οι μυς χαλαρώνουν, προσπαθήστε να νοιώσετε πως χαλαρώνουν και μαλακώνουν σαν το βαμβάκι. Σκεφτείτε ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά" (15'').*
- *Τώρα θα ήθελα να συγκεντρώσετε την προσοχή σας σε όλο το σώμα. Ωραία, σφίξτε τους μυς όλου του σώματος, ΤΩΡΑ. Νοιώστε τους μυς να τραβούν και να μένουν τεντωμένοι και σκληροί σαν σίδερο (5'').*
- *"Ωραία, χαλαρώστε. Καθώς οι μυς χαλαρώνουν, προσπαθήστε να νοιώσετε όλο το σώμα να χαλαρώνει και να μαλακώνει σαν το βαμβάκι. Σκεφτείτε ήρεμα, ελεύθερα, χαλαρά" (15'').*

Άσκηση και στρες

Η ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΑΣΚΗΣΗ

ΔΙΔΑΣΚΕΤΑΙ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ

ΦΑ, ΑΛΛΑ ΚΑΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ.

Μια χρήσιμη άσκηση για το σπίτι ή μέσα στην τάξη.

Άσκηση 3.14

- Κάθισε στην καρέκλα όπως στο διπλανό σκίτσο, με τα χέρια πάνω στους μηρούς.
- Σκύψε αργά, φτάνοντας τα χέρια σου μέχρι τα πέλματα, ενώ ταυτόχρονα βγάλε τον αέρα μετρώντας αργά μέχρι το 4.
- Ανέβα πάνω στην αρχική θέση, μετρώντας ξανά μέχρι το 4, ενώ ταυτόχρονα κάνε εισπνοή.
- Μείνε εκεί για λίγο και επανάλαβε ξανά, 5 έως 7 φορές.



ΓΙΟΓΚΑ



- Η γιόγκα συνδυάζει την αναπνοή με την κίνηση και τη χαλάρωση και μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του στρες και του άγχους.
- Μια απλή πόζα γιόγκα για αρχάριους είναι η πόζα του παιδιού, όπου κάθεστε στα γόνατά σας με τους βραχίονες παρατεταμένους μπροστά από εσάς και το κεφάλι στο έδαφος, εστιάζοντας στην αναπνοή σας.

ΣΥΝΕΙΔΗΤΗ ΠΑΡΟΥΣΙΑ (MINDFULNESS):

- Μια απλή τεχνική συνειδητής παρουσίας είναι η ασκήσεις του Body Scan.
- Αρχίστε και ξαπλώστε σε μια άνετη θέση.
- Στρέψτε την προσοχή σας σε κάθε μέρος του σώματός σας, αρχίζοντας από τα πόδια και καταλήγοντας στο κεφάλι.
- Σημειώστε τις αισθήσεις που αντιλαμβάνεστε καθώς εστιάζετε σε κάθε μέρος του σώματός σας, χωρίς να κρίνετε ή να αντιδράτε.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Αερόβια προπόνηση
- Προπόνηση δύναμης
- Ασκήσεις με αντιστάσεις (μηχανήματα δύναμης, λάστιχα, αλτήρες κ.α) ή με το βάρος του σώματος (κοιλιακοί, ραχιαίοι κ.α), για την ενδυνάμωση μεγάλων μυϊκών ομάδων, 2-3 φορές την εβδομάδα.
- Ασκήσεις για τη βελτίωση της κινητικότητας (ευλυγισία - ευκαμψία) και της ισορροπίας, τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα.

ΣΥΝΙΣΤΩΜΕΝΕΣ ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Το περπάτημα, το τρέξιμο, η άσκηση σε γυμναστήρια, αλλά και η άσκηση με αντιστάσεις μπορούν πολύ καλά να εφαρμοσθούν για άτομα με έντονο στρες ή άγχος.
- Προτεραιότητα έχουν όλες οι μορφές άσκησης μη ανταγωνιστικού χαρακτήρα στις οποίες μπορεί να ελέγχει κανείς την ένταση και το ρυθμό.
- Η άσκηση για άτομα με έντονο στρες ή άγχος πρέπει ως προτεραιότητα να θέτει τις παρακάτω αρχές: να προκαλεί ευχαρίστηση και να σχετίζεται με θετικές αλλαγές στη διάθεση.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΑΣΚΗΣΗΣ - ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΩΝ ΑΣΚΟΥΜΕΝΩΝ

- Συζητήστε με τα άτομα χωρίς να δείχνετε την αίσθηση της αυθεντίας.
- Μάθετε τι πιστεύουν για τη σημασία της άσκησης στη μείωση του άγχους και του στρες.
- Μέσα από συζήτηση εξηγήστε την αξία της άσκησης, σε σχέση με άλλες θεραπευτικές μεθόδους.
- Αναλύστε περίπου το πρόγραμμά σας και τις εναλλακτικές επιλογές στη δομή του.
- Παρουσιάστε τα υπέρ και τα κατά διαφορετικών μορφών άσκησης, και δώστε στα άτομα την ευκαιρία των δικών τους επιλογών.
- Ελέγξτε την εμπειρία τους, την προηγούμενη σχέση τους με την άσκηση και διάφορα αθλήματα, αξιολογήστε το επίπεδο της φυσικής τους κατάστασης.
- Θέστε τα όρια της άσκησης σε εβδομαδιαία βάση.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες καθορισμού προσωπικών στόχων και τις οδηγίες προσέγγισης των ασκούμενων

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1:

- Το συγκεκριμένο πρόγραμμα αναφέρεται σε μεσήλικα ή ηλικιωμένα άτομα, τα οποία δεν έχουν προηγούμενη εμπειρία με την άσκηση (μπορεί να πραγματοποιηθεί με ή χωρίς επίβλεψη ειδικού).
- 1. Το πρόγραμμα άσκησης ξεκινάει με 30 min άσκηση μέτριας έντασης με την πιο απλή δραστηριότητα που είναι το γρήγορο περπάτημα, 3 φορές την εβδομάδα τον πρώτο μήνα. Ο σκοπός είναι το πρόγραμμα να αυξηθεί ώστε να φτάσει τις 5 φορές την εβδομάδα, τουλάχιστον για 150 min την εβδομάδα σε 4-6 μήνες.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

- 2. Στους επόμενους μήνες το πρόγραμμα μπορεί να φτάσει τις 4 με 5 φορές την εβδομάδα από 1 h κάθε φορά ή περίπου 250 min. συνολικά. Στη φάση αυτή κάποιο μέρος του προγράμματος μπορεί να περιλαμβάνει χαλαρό τρέξιμο, του οποίου ο ρυθμός σταδιακά μπορεί να αυξάνει.
- 3. Ένα πεδόμετρο, ή ένα επιταχυνσιόμετρο ή ένα ρολοι GPS για να παρακολουθεί το άτομο την πρόοδό του και ένα ημερολόγιο για να σημειώνει πόσες φορές περπάτησε, πόσα χιλιόμετρα έκανε κάθε μέρα, βοηθάει πάρα πολύ, και παρακινεί το άτομο.

Επιπρόσθετη Βιβλιογραφία

► Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν.,
Χατζηγεωργιάδης, Α., & Δημητρακόπουλος, Σ. &
Κρομίδας, Χ. (2013). Άσκηση, στρες και άγχος.
(Β. Γεροδήμος επιμέλεια), Η άσκηση ως μέσο
πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων
παθήσεων (pp. 361-387)]

► [http://www.exerciseforhealth.gr/index.php
?mod=content&cid=e-book](http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&cid=e-book)



QUIZ

[HTTPS://FORMS.OFFICE.COM/E/9AH6WB9ANR](https://forms.office.com/E/9AH6WB9ANR)

ΜΚ1057 ΑΣΚΗΣΗ, ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ
ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ ΔΙΑΛΕΞΗ 5



ΕΡΓΑΣΙΑ ΔΙΑΛΕΞΗΣ 5.

- Επιλέξτε μία από τις τεχνικές διαχείρισης του στρες και βρείτε μία άσκηση και περιγράψτε την (εκτός από αυτές που παρουσιάζονται στη διάλεξη).
- Η εργασία θα είναι σε word και θα περιέχει την αναφορά στην πηγή από την οποία βρήκατε την άσκηση.
- Θα την ανεβάσετε στο e-class στις εργασίες «Εργασία Διάλεξης 5»

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ