

ΜΟΡΦΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Οι ασκήσεις κατηγοριοποιούνται γενικά σε τρεις τύπους ανάλογα με τη γενική επίδραση που έχουν στο ανθρώπινο σώμα:

- Αερόβιες ασκήσεις, όπως η ποδηλασία, το περπάτημα, το τρέξιμο, η πεζοπορία, το τένις, οι οποίες αυξάνουν την καρδιαγγειακή αντοχή.¹
- Αναερόβιες ασκήσεις, όπως η προπόνηση με βάρη, που αυξάνουν τη βραχυπρόθεσμη μυϊκή δύναμη.²
- Ασκήσεις ελαστικότητας, όπως οι διατάσεις, που βελτιώνουν το εύρος κινήσεων των μυών και των αρθρώσεων.³



Οι αερόβιες και οι αναερόβιες είναι οι πιο συχνές οπότε – παρακάτω δίνεται μια σύνοψη των χαρακτηριστικών τους:

Αερόβια άσκηση

Η αερόβια άσκηση (ή καρδιαγγειακή άσκηση, όρος που έχει αποδοθεί λόγω των πολλών οφελών για την καρδιαγγειακή υγεία) αναφέρεται στην άσκηση που περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα.⁴ Αερόβιος σημαίνει «με οξυγόνο» και αναφέρεται στη χρήση οξυγόνου στις διαδικασίες μεταβολισμού⁵ και παραγωγής ενέργειας του σώματος. Πολλές μορφές άσκησης είναι αερόβιες και εξ' ορισμού γίνονται σε μέτρια επίπεδα έντασης για παρατεταμένες χρονικές περιόδους. Η ένταση μπορεί να ποικίλλει από 50-80% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας.

Το τρέξιμο μιας μεγάλης απόστασης με μέτριο ρυθμό είναι μια αερόβια άσκηση, ενώ το σπριντ (γρήγορο τρέξιμο μικρής απόστασης) δεν είναι. Το τένις, με τη συνεχή κίνηση, θεωρείται συχνά αερόβια άσκηση, ενώ το διπλό τένις (σε ζευγάρια), με τις σύντομες εκρήξεις δραστηριότητας που γίνονται με μικρά τακτικά διαλείμματα, ίσως να μην είναι κυρίως αερόβια.

Μεταξύ των αναγνωρισμένων οφελών της τακτικής αερόβιας άσκησης είναι:

- **Δυνατότερη καρδιά:** ο καρδιακός μυς δυναμώνει και αυξάνει σε μέγεθος, για να βελτιώσει την ικανότητά του να διοχετεύει αίμα και μειώνοντας την καρδιακή συχνότητα ηρεμίας.
- **Αύξηση του συνολικού αριθμού ερυθρών αιμοσφαιρίων** στο σώμα, έτσι ώστε να μεταφέρεται ευκολότερα το οξυγόνο στο σώμα
- **Βελτιωμένη αναπνοή:** Οι μύες που συμμετέχουν στην αναπνοή δυναμώνουν για να διευκολύνουν τη ροή αέρα εντός και εκτός των πνευμόνων.

- **Βελτιωμένη μυϊκή υγεία:** Η αερόβια άσκηση διεγείρει την ανάπτυξη των μικρών αιμοφόρων αγγείων (τριχοειδών αγγείων) στους μύες. Αυτό βοηθά το σώμα να μεταφέρει ευκολότερα οξυγόνο στους μύες, μπορεί να βελτιώσει την κυκλοφορία γενικά, να μειώσει την πίεση του αίματος και να απομακρύνει περιττά παράγωγα του μεταβολισμού, όπως το γαλακτικό οξύ από τους μύες.
- **Απώλεια βάρους:** Συνδυασμένη με μια υγιεινή διατροφή και κατάλληλη προπόνηση ενδυνάμωσης, η αερόβια άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην απώλεια βάρους.
- **Μείωση κινδύνου για διάφορες ασθένειες:** Το επιπλέον βάρος συνεισφέρει σε καταστάσεις όπως η καρδιακή νόσος, η υπέρταση, το εγκεφαλικό επεισόδιο, ο διαβήτης και κάποιες μορφές καρκίνου. Καθώς μειώνεται το βάρος, μειώνεται και ο κίνδυνος εμφάνισης αυτών των ασθενειών. Επιπλέον, η αερόβια άσκηση με μετακίνηση βάρους, όπως το περπάτημα, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου για οστεοπόρωση και τις επιπλοκές της. Οι αερόβιες ασκήσεις με μικρή αντίσταση, όπως το κολύμπι, το ποδήλατο και οι ασκήσεις σε πισίνα, μπορούν να βοηθήσουν όσους έχουν αρθρίτιδα να παραμείνουν σε καλή φυσική κατάσταση, χωρίς να πιέζουν πολύ τις αρθρώσεις τους.
- **Βελτιωμένο ανοσοποιητικό σύστημα:** τα άτομα που ασκούνται τακτικά είναι λιγότερο ευάλωτοι σε μικρές ιογενείς λοιμώξεις όπως το κρύωμα και η γρίπη. Είναι πιθανό ότι η αερόβια άσκηση ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό και το προετοιμάζει να αντιμετωπίσει τις λοιμώξεις.
- **Βελτιωμένη πνευματική υγεία:** Η τακτική αερόβια άσκηση οδηγεί στην έκκριση ενδορφινών, που είναι τα φυσικά αναλγητικά του σώματος. Οι ενδορφίνες μειώνουν επίσης το στρες, την κατάθλιψη και το άγχος.
- **Αυξημένη αντοχή:** Η άσκηση μπορεί να μας κουράζει βραχυπρόθεσμα, δηλαδή κατά τη διάρκειά της και αμέσως μετά, αλλά μακροπρόθεσμα αυξάνει την αντοχή μας και μειώνει την κόπωση.

Αναερόβια άσκηση

Η αναερόβια άσκηση είναι η μορφή άσκησης που βελτιώνει τη δύναμη και χτίζει μυϊκή μάζα. Οι μύες που ασκούνται κάτω από αναερόβιες συνθήκες αναπτύσσονται διαφορετικά, οδηγώντας σε καλύτερες επιδόσεις σε δραστηριότητες μικρής διάρκειας και υψηλής έντασης, που διαρκούν έως και 2 λεπτά περίπου.⁶

Η πιο κοινή μορφή αναερόβιας άσκησης είναι οι ασκήσεις ενδυνάμωσης. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης χρησιμοποιούν την αντίσταση στη συστολή των μυών για να βελτιώσουν τη δύναμη, την αναερόβια αντοχή και το μέγεθος των σκελετικών μυών. Υπάρχουν πολλές διαφορετικές μέθοδοι προπόνησης ενδυνάμωσης, οι πιο κοινές εκ των οποίων είναι οι ασκήσεις με βάρη και με αντίσταση. Αυτοί οι 2 τύποι ασκήσεων χρησιμοποιούν τη βαρύτητα (μέσω βαρών) ή μηχανήματα ως αντίσταση στη συστολή των μυών και οι όροι μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά.

Όταν γίνονται σωστά, οι ασκήσεις ενδυνάμωσης μπορούν να προσφέρουν σημαντικά λειτουργικά οφέλη και βελτίωση της γενικής υγείας και ευημερίας. Στα οφέλη συμπεριλαμβάνονται: αυξημένη δύναμη, σκληρότητα και αντοχή των οστών, μυών, τενόντων και συνδέσμων, μειωμένες πιθανότητες για τραυματισμούς που οφείλονται σε αδυναμία των μυών, βελτιωμένη καρδιακή λειτουργία και αυξημένη HDL-χοληστερόλη («καλή»). Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στη διατήρηση της άλιπης μάζας σώματος (σημαντικό για όσους προσπαθούν να χάσουν βάρος), να μειώσουν τον κίνδυνο οστεοπόρωσης και να βελτιώσουν το συντονισμό και την ισορροπία.

Αερόβια εναντίον αναερόβιας

Η συχνή και τακτική αερόβια άσκηση φαίνεται να βοηθά στην πρόληψη ή θεραπεία σοβαρών και επικίνδυνων για τη ζωή χρόνιων καταστάσεων, όπως η υπέρταση, η παχυσαρκία, ο διαβήτης τύπου 2, η αϋπνία και η κατάθλιψη. Η προπόνηση ενδυνάμωσης φαίνεται να προκαλεί μια κατάσταση συνεχούς καύσης ενέργειας, η οποία μπορεί να διαρκέσει περίπου 24 ώρες μετά την άσκηση, παρότι δεν προσφέρει τα ίδια καρδιαγγειακά οφέλη με την αερόβια άσκηση. Τόσο η αερόβια όσο και η αναερόβια άσκηση αυξάνουν τη μηχανική ικανότητα της καρδιάς αυξάνοντας τον καρδιακό όγκο (αερόβια κατάσταση) ή το πάχος του μυοκαρδίου (ασκήσεις ενδυνάμωσης).

Όταν η γενική φυσική κατάσταση είναι επαγγελματική απαίτηση, όπως για τους αθλητές, τους στρατιωτικούς, την αστυνομία και την πυροσβεστική, η αερόβια προπόνηση από μόνη της μάλλον δεν παρέχει ένα ισορροπημένο πρόγραμμα άσκησης. Πιο συγκεκριμένα, η μυϊκή δύναμη, ειδικά του άνω σώματος, συχνά παραμελείται. Επίσης, δεν ασκούνται στο μέγιστο ρυθμό τα μεταβολικά μονοπάτια που ακολουθούνται στον αναερόβιο μεταβολισμό (γλυκόλυση και ζύμωση του γαλακτικού οξέος) για την παραγωγή ενέργειας κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων υψηλής έντασης και μικρής διάρκειας, όπως το σπριντ. Η αερόβια άσκηση είναι ωστόσο ένα πολύτιμο κομμάτι ενός ισορροπημένου προγράμματος άσκησης και είναι καλή για την καρδιαγγειακή υγεία.

Αξίζει να σημειωθεί ότι η αερόβια άσκηση δεν αυξάνει το μεταβολικό ρυθμό τόσο πολύ όσο οι ασκήσεις με βάρη και μπορεί γι' αυτό το λόγο να είναι λιγότερο αποτελεσματική στη μείωση της παχυσαρκίας. Ωστόσο, αυτή η μορφή άσκησης επιτρέπει δραστηριότητες για μεγαλύτερα, συχνότερα διαστήματα και απαιτεί περισσότερη ενέργεια τη στιγμή που κάποιος ασκείται. Επιπλέον, η μεταβολική δραστηριότητα ενός ατόμου αυξάνεται για αρκετές ώρες μετά από μια συνεδρία αερόβιας δραστηριότητας.

Δεν ωφελούμαστε όλοι το ίδιο από τα διαφορετικά είδη άσκησης. Είναι τεράστια η ποικιλία στην ατομική απόκριση στην άσκηση ενώ κάποιοι θα έχουν μια μέτρια βελτίωση στην αντοχή μέσω της αερόβιας άσκησης, άλλοι μπορεί να διπλασιάσουν την πρόσληψη οξυγόνου και κάποιοι δεν θα έχουν ποτέ κάποιο όφελος από αυτή την άσκηση.⁷ Ομοίως, μόνο μια μειονότητα ανθρώπων θα δουν σημαντική μυϊκή ανάπτυξη μετά από μια παρατεταμένη περίοδο ασκήσεων με βάρη, ενώ οι περισσότεροι θα βελτιώσουν τη δύναμή

τους.8 Γι' αυτό οι άνθρωποι θα πρέπει να πειραματίζονται και να δοκιμάζουν διάφορους τύπους σωματικής δραστηριότητας, ώστε να βρουν αυτόν που τους αρέσει και έχει αποτέλεσμα πάνω τους.

Συμπέρασμα

Το σημαντικότερο όταν ξεκινάει κανείς είτε ένα αερόβιο είτε ένα αναερόβιο πρόγραμμα άσκησης είναι να είναι προσεκτικός και υπεύθυνος. Ίσως και δυο τύποι άσκησης να παρέχουν την έντονη εκγύμναση που χρειάζεστε. Οπότε, ακούστε το σώμα σας και εξασκείστε και τη λογική σας εκτός από το σώμα σας.

Μετά από μια καθιστική ζωή, το να πάτε ξαφνικά για τζόκινγκ 4 μιλίων (μεγάλης απόστασης) ή να σας αναγκάσουν να κάνετε κάποιο σχολικό άθλημα που μισούσατε πάντα, είναι αρκετό για να σας σταματήσει. Αν όμως βρείτε μια μορφή δραστηριότητας που ταιριάζει στο σώμα σας και την κάνετε στο σωστό ρυθμό, πέραν του όποιου πόνου, η άσκηση ενεργοποιεί την απελευθέρωση χημικών στο σώμα που σας κάνουν να νιώθετε ωραία. Αλλά πριν πάτε στο διάδρομο του γυμναστηρίου ή φορέσετε τα αθλητικά σας για τρέξιμο στο πάρκο, διαβάστε λιγάκι, διότι τα οφέλη της τακτικής άσκησης δεν τελειώνουν σε όσα αναφέρθηκαν εδώ.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

¹ Wilmore, J., Knuttgen, H. 2003. Aerobic Exercise and Endurance Improving Fitness for Health Benefits. *The Physician and Sportsmedicine*, 31(5). 45. Retrieved October 5, 2006, from ProQuest database.

² de Vos, N., Singh, N., Ross, D., Stavrinou, T., et al. 2005. Optimal Load for Increasing Muscle Power During Explosive Resistance Training in Older Adults. *The Journals of Gerontology*, 60A(5), 638-647. Retrieved October 5, 2006, from ProQuest database.

³ O'Connor, D., Crowe, M., Spinks, W. 2006. Effects of static stretching on leg power during cycling. *Turin*, 46(1), 52-56. Retrieved October 5, 2006, from ProQuest database.

4

http://education.yahoo.com/reference/dictionary/entry/aerobic;_ylt=AmqtTKeFBRk1W31mkNOeQX2sgMMF. Accessed on 30th June 2008.

⁵ http://en.wikipedia.org/wiki/Aerobic_organism. Accessed on 30th June 2008.

⁶ <http://www.asmi.org/sportsmed/Performance/anaerobic.html>. Accessed on 30th June 2008.

⁷ Bouchard, Claude; Ping An, Treva Rice, James S. Skinner, Jack H. Wilmore, Jacques Gagnon, Louis Perusse, Arthus S. Leon, D. C. Rao (September 1999). "Familial aggregation of VO₂max response to exercise training: results from the HERITAGE Family Study.". *Journal of Applied Physiology* 87 (3): 1003-1008. PMID 10484570. Retrieved on July 17, 2007

⁸ Hubal, MJ; Gordish-Dressman H, Thompson PD, Price TB, Hoffman EP, Angelopoulos TJ, Gordon PM, Moyna NM, Pescatello LS, Visich PS, Zoeller RF, Seip RL, Clarkson PM (June 2005). "Variability in muscle size and strength gain after unilateral resistance training.". *Medicine and Science in Sports and Exercise* 37 (6): 964-972. PMID 15947721. Retrieved on July 17, 2007.

http://www.eufic.org/article/el/expid/Types-of-exercise_greek/