

Οι...κρυμμένοι θησαυροί της άσκησης

Είναι γενικά αποδεκτό ότι η άσκηση μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την εμφάνισή σας, αλλά έχετε ποτέ σκεφτεί πόσο θετικές αλλαγές επιφέρει στον εσωτερικό σας κόσμο;

Ίσως βέβαια ξεχνάτε αυτά τα οφέλη, επειδή δεν μπορείτε να τα δείτε ή να τα αγγίξετε. Αν γυμνάζεστε τακτικά και κάνετε υγιεινή διατροφή αλλά η εμφάνισή σας δεν έχει αλλάξει όσο θα θέλατε, μην απογοητεύεστε! Ο καθρέφτης δεν αντανakλά πάντα τη σκληρή δουλειά σας.



Ανάλογα με το πρόγραμμα γυμναστικής που ακολουθείτε, η άσκηση μπορεί να σας εξασφαλίσει τα εξής 'κρυμμένα' κέρδη:

- **Βελτίωση του Καρδιοαναπνευστικού Συστήματος.** Η άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία της καρδιάς και μειώνει τον κίνδυνο καρδιοπαθειών.
- **Αύξηση Ευλυγισίας.** Μπορείτε να κινηθείτε με περισσότερη άνεση και μικρότερο κίνδυνο τραυματισμού αν είστε εύκαμπτος.
- **Βελτίωση Μυϊκής Δύναμης.** Η τακτική άσκηση θα κάνει πιο εύκολες ακόμα και τις καθημερινές σας ασχολίες, όπως π.χ. οικιακά, δουλειά στο γραφείο, οδήγηση.
- **Βελτίωση της Ψυχολογικής Κατάστασης.** Η ζωή σίγουρα φαίνεται καλύτερη μετά την γυμναστική. Αισθάνεστε χαλαρωμένοι και ικανοί να αντιμετωπίσετε τα ανεβokaτεβάσματα της ζωής.
- **Αύξηση Ενέργειας.** Η άσκηση εξασφαλίζει πλεόνασμα ενέργειας, βοηθώντας σας να αντιμετωπίσετε φυσιολογικές και ψυχολογικές δυσκολίες, όπως π.χ. προβλήματα ύπνου ή προβλήματα στη δουλειά ή την οικογένειά σας.
- **Μείωση της Πίεσης Αίματος και Χοληστερίνης.** Η συχνή άσκηση θα σας βοηθήσει να ελέγξετε την υπέρταση και την κακή χοληστερίνη.
- **Μείωση της Ανάγκης Λήψης Φαρμάκων.** Ανάλογα με την προσωπική κατάσταση του καθενός, θα μπορέσετε να περιορίσετε τη λήψη ορισμένων φαρμάκων, αν όχι όλων.
- **Ισχυροποίηση του Μυϊκού και Σκελετικού συστήματος.** Η τακτική άσκηση όχι μόνο τα ισχυροποιεί αλλά επίσης αυξάνει την αιμάτωσή τους.
- **Μείωση Πόνων.** Η άσκηση θα βοηθήσει στη μείωση πόνων από χρόνια προβλήματα, όπως αρθρίτιδα ή προβλήματα μέσης.
- **Μείωση Άγχους.** Μπορείτε να αντιμετωπίσετε πιο αποτελεσματικά το άγχος της καθημερινής ζωής αν ασκείστε συχνά.
- **Βελτίωση Αυτοπεποίθησης.** Η άσκηση σας βοηθά να αισθάνεστε καλύτερα για τον εαυτό σας.

- **Αύξηση Αντοχής.** Αν ασκείστε, δεν κουράζεστε τόσο εύκολα στις καθημερινές σας ασχολίες και μπορείτε να χαρείτε τη ζωή σας σ' όλο της το μεγαλείο.
- **Βελτίωση στάσης του Σώματος.** Μπορείτε να στέκεστε αλλά και να περπατάτε πιο σωστά, γιατί είναι πιο δυνατοί οι μύες του κορμού.
- **Ισχυροποίηση του Ανοσοποιητικού Συστήματος.** Έρευνες έχουν αποδείξει ότι το ανοσοποιητικό σύστημα λειτουργεί καλύτερα αν ασκείστε τακτικά.

Μείωση Σωματικού Λίπους

Τακτική αερόβια άσκηση μειώνει το ποσοστό σωματικού λίπους. Ακόμα και αν έχετε τα γνωστά ψωμάκια είναι σίγουρο ότι έχει μειωθεί το λίπος σας. Μία λιπομέτρηση από ειδικούς θα σας πείσει.

Αύξηση του μεταβολισμού

Ο βασικός μεταβολικός ρυθμός (BMP) είναι ένας τρόπος μέτρησης της ενέργειας που χρειάζεστε για βασικές λειτουργίες, όπως η αναπνοή και η λειτουργία της καρδιάς. Κατόπιν υπολογίζουμε τις καθημερινές σας δραστηριότητες, πόσες θερμίδες χρειάζονται και βγάζουμε, πόσες συνολικά θερμίδες πρέπει να προσλαμβάνετε ώστε να υπάρχει τουλάχιστον ισορροπία. Όσο περισσότερο δραστήριοι είστε τόσο περισσότερες θερμίδες καταναλώνετε. Νέες τεχνολογικά μέθοδοι μπορούν με απλές μετρήσεις να μας δώσουν ακριβή αποτελέσματα για τον BMP και για το σύνολο των θερμίδων.

Σε όποια ηλικιακή κατηγορία και αν ανήκετε, η γυμναστική μπορεί να σας προσφέρει πολλά οφέλη, με την προϋπόθεση όμως ότι τον έλεγχο τον έχουν οι ειδικοί επιστήμονες γυμναστές. Εάν ταυτόχρονα φροντίζετε να διατρέφεστε σωστά, τότε οι ωφέλειες που λαμβάνετε είναι στο maximum.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ - ΠΗΓΕΣ

http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=5620