

## Όδηγίες άσκησης για τις ζεστές μέρες του καλοκαιριού

Θεόδωρος Β. Καστανιάς, M.Sc., Ph.D., Σχολή Έπιστήμης Φυσικής Άγωγής και Άθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Καλοκαιράκι! Ίσως η όμορφότερη εποχή του χρόνου και για τα παιδιά, μιάς κι ένα κλίμα άνεμελιάς κατακλύζει τις παιδικές ψυχούλες, αλλά και για τους μεγαλύτερους στην ηλικία, αφού το καλοκαίρι ξυπνά γλυκές αναμνήσεις από τα παιδικά μας χρόνια. Παράλληλα έχουμε τη δυνατότητα ξεκούρασης, διασκέδασης, πνευματικής και σωματικής ανασυγκρότησης. Πολλοί είναι ωστόσο αυτοί που αποφασίζουν να ξεκινήσουν ένα πρόγραμμα άσκησης, έσω και την ύστατη στιγμή, ευελπιστώντας, σε μιά, κατά το δυνατόν, εύπρεπη παρουσία στην παραλία, αλλά και οι άλλοι, οί φανατικοί της άσκησης, που συνεχίζουν με συνέπεια να γυμνάζονται και κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών, υπό αντίξοες πολλές φορές καιρικές συνθήκες. Τί κίνδυνοι όμως έλλοχεουν από την αλόγιστη έκθεση του ανθρώπινου οργανισμού στις υψηλές θερμοκρασίες περιβάλλοντος και τί θα πρέπει να κάνει ο ασκούμενος, ώστε να γυμνάζεται τόσο αποδοτικά όσο και με ασφάλεια;

**Έπιλογή ώρας άσκησης:** όλες οι ώρες της ημέρας δεν είναι ίδιες αναφορικά με τη θερμική επιβάρυνση που δέχεται ο οργανισμός μας. Σύμφωνα με τις οδηγίες, που έχει εκδώσει η Αμερικανική Άθλητιατρική Έταιρεία, θα πρέπει να αποφεύγεται η άσκηση τις πολύ θερμές ώρες της ημέρας, 11:00 - 17:00. Αντίθετα, χωρίς το πρωί ή άργα το βράδυ ή θερμοκρασία, ή υγρασία αλλά και οι ατμοσφαιρικοί ρύποι είναι σε χαμηλότερα επίπεδα και, κατά συνέπεια, τα γυμναστικά προγράμματα θεωρούνται περισσότερο ασφαλή αλλά και αποτελεσματικά.

**Ένταση και διάρκεια άσκησης:** τη θερινή περίοδο με την ύπαρξη άκραιων, πολλές φορές, κλιματολογικών συνθηκών, η ένταση αλλά και η διάρκεια της άσκησης θα πρέπει να διαφοροποιούνται, ώστε να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος πρόκλησης παθολογικής διαταραχής. Συνετό κρίνεται επίσης, να μη γυμναζόμαστε τις ημέρες που επικρατούν ιδιαίτερα υψηλές θερμοκρασίες και αύξημένη υγρασία περιβάλλοντος. Είναι προτιμότερο να χάσουμε μία

προπόνηση παρά να θέσουμε σε κίνδυνο την υγεία μας, με αποτέλεσμα να αναγκαστούμε να απέχουμε από την άσκηση για μεγάλο χρονικό διάστημα.

**Έπιλογή κατάλληλου αθλήματος:** δεν υπάρχουν ένδεδειγμένα και μη αθλήματα για τους καλοκαιρινούς μήνες. Μπορεί τα αθλήματα του νερού να είναι πιο ευχάριστα τη συγκεκριμένη περίοδο, θα πρέπει όμως κι εδώ να τηρούνται αυστηρά κάποιοι κανόνες για την προστασία του οργανισμού, όπως η χρήση αντιηλιακής προστασίας, κατάλληλης ένδυσης, επαρκούς ενυδάτωσης.

**Ένυδάτωση του οργανισμού:** Η ένυδάτωση αποτελεί μια διαδικασία που πρέπει να ξεκινά πολύ πριν την έναρξη της άσκησης, να συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της, αλλά κι αφού αυτή ολοκληρωθεί. Καλό είναι να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με την κατανάλωση «αθλητικών» ποτών, πολλά εκ των οποίων επιβαρύνουν τον οργανισμό μας με υψηλή ποσότητα ζάχαρης, θερμίδων και

χημικών ουσιών. Το νερό, οί φυσικοί χυμοί αλλά και η ισορροπημένη διατροφή παρέχουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για την ενίσχυσή του, ενώ συμβάλλουν και στην αποτελεσματική αναπλήρωση των ηλεκτρολυτών του αίματος, να μην έχουμε π.χ. ύπονατριαιμία, ύποκαλιαιμία κ.α.

**Έγκλιματισμός:** όταν αλλάζουμε περιβάλλον, π.χ. πηγαίνουμε από ψυχρό σε θερμό, ή όταν συμβαίνουν ιδιαίτερα σημαντικές μεταβολές θερμοκρασίας, φαινόμενο σύνθεσης στην πατρίδα μας, τότε θα πρέπει να δίνουμε στον οργανισμό μας τον απαραίτητο χρόνο, ώστε να προσαρμόζεται στις νέες περιβαλλοντικές συνθήκες. Κρίνεται σκόπιμο ή να απέχουμε από τα προγράμματα άσκησης για λίγες ημέρες ή τα επίπεδά της σωματικής προσπάθειας να είναι χαμηλά, παρέχοντας την ευκαιρία εγκλιματισμού στον οργανισμό. Προσδευτικά μπορούμε να αύξήσουμε την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης, ακούγοντας βέβαια πάντα το σώμα μας ώστε να μην έχουμε



πιθανά σημάδια υπερβολικής καταπόνησης. Δεν πρέπει να ασκούμεθα τόσο έντατικά, ώστε να έχουμε πονοκέφαλο, γρήγορο και ασθενή καρδιακό παλμό, αστάθεια, δυσκολία όμιλίας, ωχρότητα προσώπου, θολή όραση, ναυτία κ.ά.

**Κατάλληλος ρουχισμός:** αποφεύγουμε να φοράμε πολλά ρούχα, ιδίως συνθετικά και σκουρόχρωμα, καθώς και πλαστικές φόρμες εφίδρωσης, οι οποίες είναι αναποτελεσματικές αλλά κι επικίνδυνες για την υγεία. Η ένδυμασία μας πρέπει να επιτρέπει την εξάτμιση του ιδρώτα, διατηρώντας έτσι τη θερμοκρασία του οργανισμού στα επιθυμητά επίπεδα. Καπελάκι και γυαλιά ήλιου κρίνονται απαραίτητα για την προστασία του κεφαλιού και των ματιών.

**Ποιοτική ανάπαυση:** η ζέστη αλλά και τα ύψηλά επίπεδα υγρασίας απαιτούν επαρκή και ποιοτική ανάπαυση. Τουλάχιστον όκτω ώρες βραδινού ύπνου σε ήρεμο, δροσερό και σκοτεινό περιβάλλον, όπως και η πάλαι ποτέ παραδοσιακή μεσημεριανή «σιέστα», συμβάλλουν

αποτελεσματικά στην αναζωογόνηση του οργανισμού.

**Καλή ψυχολογική κατάσταση:** από τη στιγμή που η ψυχική και η σωματική υγεία βρίσκονται σε άμεση αλληλεπίδραση, οι πιθανότητες τραυματισμού κι ασθένειας κατά τη διάρκεια της άσκησης σε θερμό περιβάλλον αυξάνονται από μια κακή συναισθηματική κατάσταση. Συνεπώς, ως παραμερίζουμε, στο μέτρο του δυνατού, τα προβλήματά μας κι ως επικεντρωνόμαστε στην άσκηση που κάνουμε τη δεδομένη χρονική στιγμή.

*Συμπέρασμα: αν ακολουθούμε κάποιες βασικές οδηγίες κι αν αποφυγκράζομαστε το σώμα μας, η άσκηση μπορεί να είναι ασφαλής, αποτελεσματική και διασκεδαστική κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Το πιο σημαντικό είναι να αγαπήσουμε τον εαυτό μας, να τον φροντίζουμε αφιερώνοντάς του τον ποιοτικό εκείνο χρόνο που του αξίζει με στόχο να είμαστε υγιείς και γεμάτοι ευεξία, ανεξαρτήτως εποχής. ●*