

Γυμνάζομαι, διασκεδάζοντας και τὸ καλοκαίρι!

Θεόδωρος Β. Καστανιάς, M.Sc., Ph.D., Σχολὴ Ἐπιστήμης Φυσικῆς Ἀγωγῆς καὶ Ἀθλητισμοῦ, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης.

«Τῶν σωμάτων θηλυνομένων καὶ αἱ ψυχαὶ πολὺ ἀσθενέστεραι γίνονται»

(ὅταν τὰ σώματα γίνονται μαλθακὰ καὶ οἱ ψυχὲς χάνουν τὴ δύναμή τους)

Σωκράτης 469-399 π.Χ.

Ἡλιος, παιχνίδι, ἀνεμελιά! Ἐπιέλους, τὸ καλοκαιράκι ἔφτασε. Παρόλο πὺ τὰ καλοκαίρια πλέον δὲν θυμίζουν πολὺ τὰ ἀντίστοιχα τῶν παιδικῶν μας χρόνων, θυμάστε, ἐκεῖνα τοῦ εὐκρατοῦ μεσογειακοῦ κλίματος, ὡστόσο πάντα ὁ ἥλιος μᾶς ξυπνᾷ εὐχάριστα συναισθήματα καὶ μᾶς παρέχει τὴν εὐκαιρία νὰ ἀσχοληθοῦμε, νὰ φροντίσουμε καὶ νὰ ἀγαπήσουμε λίγο περισσότερο τὸν ἑαυτό μας. Ἐνα πολὺτιμο δῶρο, τὸ ὁποῖο μπορεῖ ὁ καθένας νὰ προσφέρει στὸν ἑαυτό του εἶναι καὶ ἡ ἀσκηση, ἡ ὁποία μᾶς βοηθᾷ νὰ κάνουμε ἄλλατα πέρα ἀπὸ τὴ φθορὰ πὺ ἐπιφέρει ὁ χρόνος. Πολλοὶ ἀναρωτιοῦνται ὅμως, κατὰ πόσο εἶναι συντετὸ νὰ γυμνάζεται κανεὶς καὶ τὸ καλοκαίρι, ὅπου πολλὲς φορὲς οἱ κλιματολογικὲς συνθηκὲς χαρακτηρίζονται ἐπικίνδυνες γιὰ τὴ σωματικὴ μας ὑγεία. Τελικὰ, πρέπει νὰ γυμναζόμαστε καὶ τὸ καλοκαίρι; Ἡ ἀπάντηση βεβαίως εἶναι θετικὴ. Ἡ ἀσκηση ἐπιβάλλεται καὶ τὸ καλοκαίρι.

Α) Γιατί ὅμως νὰ γυμνάζομαι τὸ καλοκαίρι;

Ἐπειδὴ τὴν ἐποχὴ αὐτὴ:

- ὑπάρχει περισσότερος ἐλεύθερος χρόνος,
- παρέχεται εὐκαιρία γιὰ ἀθληση σὲ ἀνοικτὸ χῶρο,
- διατίθεται μεγάλη ποικιλία ἀθλητικῶν δραστηριοτήτων, τόσο στὴ θάλασσα ὅσο καὶ στὴ στεριά,
- εἶναι ἐυκολότερο νὰ συνδυάσουμε ἀσκηση καὶ ὑγιεινὴ διατροφή (ἐξαιτίας τῆς ποικιλίας τῶν καλοκαιρινῶν φρούτων),
- γιὰ ὅσους θὰ ἤθελαν νὰ ξεκινήσουν ἕνα πρόγραμμα ἀσκησης, ἀλλὰ δὲν τὸ εἶχαν πράξει μέχρι στιγμῆς, τὸ καλοκαίρι ἀποτελεῖ μιὰ πρῶτης τάξεως εὐκαιρία,
- τὸ σῶμα μας ἀποτελεῖ μιὰ τέλεια μηχανὴ μὲ μοναδικούς ὁμοιοστατικούς μηχανισμούς, οἱ ὁποῖοι προσαρμόζουν τὸν ἀνθρώπινο ὄργανισμό, ὡστε νὰ γυμνάζεται ἀποτελεσματικὰ καὶ τὸ καλοκαίρι.

Β) Ποιὰ ὥρα νὰ γυμνάζομαι κατὰ τὴ διάρκεια τῆς ἡμέρας;

Οἱ ἰδανικὲς, συνήθως, ὥρες εἶναι νωρὶς τὸ πρῶτὸ ἢ ἀργὰ τὸ ἀπόγευμα, ὅταν δηλαδὴ δὲν ὑπάρχει μεγάλη ζέση ἢ καὶ ὑγρασία.

Γ) Ποιὰ ἀθλήματα νὰ προτιμῶ;

Ὅλα ὅσα, πιθανόν, μᾶς ἀρέσουν καὶ προσφέρουν, πέρα ἀπὸ τὴν ἐκγύμναση, καὶ εὐχαρίστηση. Καλὸ εἶναι νὰ καταπιανόμαστε καὶ μὲ καινούργια ἀθλήματα, μὲ στόχο



τὴν ἀπόκτηση νέων κινητικῶν ἐρεθισμάτων.

Δ) Χαρακτηριστικὰ προγραμμάτων ἀσκησης.

Συχνότητα ἀσκησης: τουλάχιστον 3 φορὲς τὴν ἐβδομάδα ἢ καὶ καθημερινά, ὡστε νὰ εἴμαστε σωματικὰ ἐνεργοί, ξυπνώντας τὸ σῶμα μας ἀπὸ τὸ λήθαργο.

Δυσκολία ἀσκησης: ἡ ἀσκηση θὰ πρέπει νὰ εἶναι προκλητικὴ. Οὔτε πολὺ εὐκολὴ, γιὰτὶ γρήγορα θὰ χάσουμε τὸ ἐνδιαφέρον μας, ἀλλὰ οὔτε πολὺ δύσκολη, ἐπειδὴ σύντομα θὰ ἀποθαρρυνθοῦμε. Ἀνάλογα μὲ τὴ φυσικὴ μας κατάσταση, τὴν ὑγεία μας, τὴν ἡλικία μας καὶ ἄλλους παράγοντες, γιὰ κάποιον ἀσκηση μπορεῖ νὰ εἶναι τὸ κολύμπι μιᾶς μεγάλης ἀπόστασης, γιὰ ἄλλον ὅμως, τὸ ἀπλὸ περπάτημα στὴν ἄμμο.

Στόχος ἀσκησης: πρωταρχικὸς στόχος ἡ διασκέδαση. Κάνω τὸ ἀθλημα πὺ μὲ διασκεδάζει, ὅσο μὲ διασκεδάζει, ἀρκετὰ στὴν ἔνταση πὺ προτιμῶ. Ἀπαλλάσσομαι ἀπὸ τὰ «πρέπει» καὶ τὸν ψυχαναγκασμὸ τῶν προγραμμάτων ἀσκησης. Δὲν ξεχνῶ πὺς εἶμαι ἕνας κοινὸς θνητός, πὺ ἀγαπῶ τὸν ἑαυτό μου καὶ ἐπιθυμῶ, μέσα ἀπὸ τὴν ἀσκηση, νὰ ζῶ ὁμορφες στιγμὲς μόνος, μὲ τὴν οἰκογένειά μου ἢ μὲ φίλους. Ἀντίθετα, ὅταν ἕνα ἄτομο ἀναγκάζεται νὰ γυμνάζεται ἐπειδὴ «αὐτὸ εἶναι τὸ σωστὸ», τότε ἡ ἀσκηση μπορεῖ νὰ γίνῃ ἀποκρουστικὴ, ἀκόμη καὶ τυραννικὴ, ἀποτελώντας μιὰ δυσάρεστη καὶ, στὸ τέλος, μικρὴ παρένθεση στὴ ζωὴ του.

Συνεπῶς ἡ βελτίωση, τῆς φυσικῆς μας κατάστασης καὶ τῆς ὑγείας μας, θὰ ἐπέλθῃ μόνο ὅταν βάλουμε γιὰ

τά καλά και για πάντα την άσκηση στη ζωή μας. Αυτό θα γίνει μόνο αν βιώνουμε ευχάριστα συναισθήματα κατά τη διάρκειά της, χρίζοντας βήμα-βήμα τις παραμέτρους των προγραμμάτων αναφορικά με τη ένταση (πόσο δύσκολη), τη διάρκεια (πόση ώρα) και τη συχνότητα (κάθε πότε) θα γυμνάζομαι. Ωστόσο, ό,τι κι αν κάνω σκοπεύω να λαχανιάζω, να κουράζομαι, ακριβώς όπως λαχανιάζουν και κουράζονται, παίζοντας και γελώντας τα παιδιά.

Ε) Τί να προσέχω;

- Αποφεύγω την άσκηση όταν υπάρχουν ακραία καιρικά φαινόμενα (πολύ υψηλή θερμοκρασία, υγρασία).
- Ένυδατώνω καλά τον οργανισμό μου καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας με νεράκι και φυσικούς χυμούς. Αποφεύγω τις επεξεργασμένες τροφές, όσες έχουν χημικά πρόσθετα (συντηρητικά, χρωστικές, βελτιωτικά γεύσης κ.ά.).
- Προτιμώ το ποιοτικό και έλαφρò φαγητό.

- Αυξάνω την κατανάλωση φρούτων και λαχανικών.
- Έχω έπαρκη και ποιοτικό ύπνο.
- Φοράω καπελάκι και γυαλιά ήλιου.
- Πριν να ξεκινήσω ένα πρόγραμμα άσκησης, κρίνεται συνετό να υποβληθώ σε πλήρη καρδιολογικό έλεγχο. Αυτό θα πρέπει όπωσδήποτε να το κάνουν, κυρίως, τα άτομα που έχουν πολλά έτη να γυμναστούν, οι μεγαλύτεροι σε ηλικία, κι όσοι αντιμετωπίζουν χρόνια προβλήματα υγείας.

ΣΤ) Προτάσεις για άσκηση.

- Πεζοπορία στη θάλασσα ή και στο βουνό.
- Περπάτημα ή χαλαρό τρέξιμο στην παραλία.
- Κολύμπι.
- Παιχνίδια μπάλας (ιδιαίτερα στο νερό).
- Κοιτάμε να γελάμε πολύ, να δημιουργούμε όμορφες αναμνήσεις, να γευόμαστε κάθε στιγμή της ζωής μας. ☺