

## 7 λόγοι που κάνουν την άσκηση... οικογενειακή υπόθεση!

**Θεόδωρος Β. Καστανιάς**

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

**Η**σωματική άσκηση αποτελεί ένα μέσο για μία καλύτερη ποιότητα ζωής για όλη την οικογένεια. Άν θέλετε να περάσετε λίγο ποιοτικό χρόνο με τους ανθρώπους που αγαπάτε, χαρίζοντάς τους μία ανάπαυλα ξεγνοιασιάς από τους πιεστικούς ρυθμούς της σύγχρονης ζωής, ή συστηματική άσκηση μπορεί να σάς προσφέρει πολλά περισσότερα απ' όσα νομίζετε.

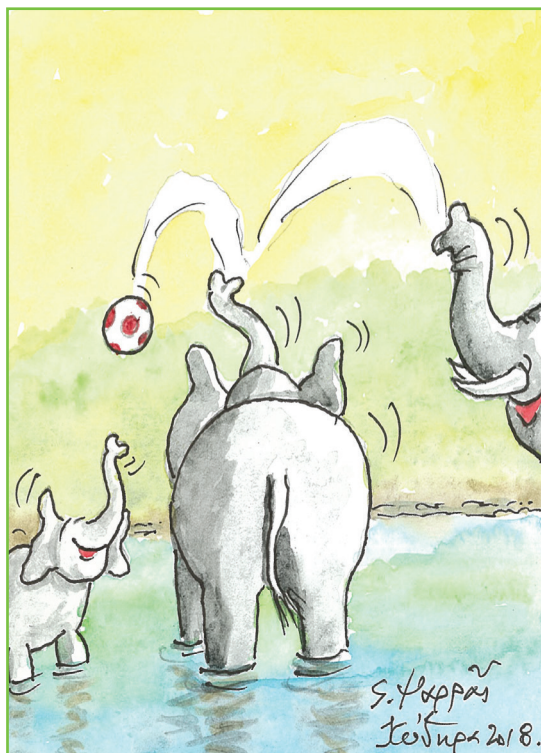
### Ή συστηματική άσκηση...

... μάς κάνει χαρούμενους: ή συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης μάς γεμίζει ευχάριστα συναισθήματα, μέσω της άπελευθέρωσης όρμονών, πρωτεϊνών, νευροδιαβιβαστών και άλλων χημικών αγγελιοφόρων, που σχετίζονται με την ευεξία. Ποιός λοιπόν δεν θα ήθελε να νιώθει λίγη περισσότερη χαρά αυτός και ή οικογένειά του; Πάρτε λοιπόν τὰ παιδιά σας, τή σύντροφό σας και όποιον άλλον έπιθυμείτε και ξεκινήστε να γυμνάζεστε, κάνοντας, πάνω από όλα, τή μορφή άσκησης που σάς ευχαριστεί περισσότερο.

... μάς κάνει πιό υγιείς: ή άσκηση ένισχύει τὸ άνοσοποιητικό σύστημα, προστατεύει από τις καρδιοπάθειες, διάφορες μορφές καρκίνου, τὸν σακχαρώδη διαβήτη, τις μυοσκελετικές παθήσεις. Μιλήστε με τὰ παιδιά σας για τις ευεργετικές επιδράσεις τής άσκησης, μάθετέ τα να τρέχουν, να κάνουν ποδήλατο, να παίζουν, περιορίζοντας τὸν καθιστικό τρόπο ζωής τους.

...μάς χαρίζει καλύτερο ύπνο: ή αύπνία αποτελεί έναν άγνωστο όρο στη ζωή ενός συστηματικά άθλούμενου. Κι αυτό έπειδή, ή «γλυκιά» κούραση και ή έπίτευξη τής όμοιοστασίας (τής λειτουργικής άρμονίας) του ανθρώπινου οργανισμού, ως συνέπεια τής άσκησης, ή ψυχική και ή πνευματική γαλήνη που χαρίζει, οδηγούν τὸ κουρασμένο σώμα στην... άγκαλιὰ του Μορφέα, για έναν βαθύ, άναζωογονητικό και ποιοτικό ύπνο.

...μάς μαθαίνει να θέτουμε στόχους και να μαχόμαστε για αυτούς: όποιος συμμετέχει συστηματικά σε ένα πρόγραμμα άσκησης, τὸ κάνει γιατί θέλει να αλλάξει κάτι στη ζωή του, να νικήσει, πιθανόν, τὸν κακό του εαυτό ή να γίνει καλύτερος από αυτό που ήδη είναι. Όποιο κι αν είναι τὸ κίνητρο, για να έπιτευχθούν οί στόχοι θα πρέπει να μάθουμε να άγωνιζόμαστε, να μην τὰ παρατάμε με τήν πρώτη δυσκολία, και σιγά-σιγά, μέσω τής ένασχόλησής μας με τήν άσκηση, συνειδητοποιούμε ότι όλα τὰ σπουδαία πράγματα στη ζωή άπαιτούν άφοσίωση, πίστη, πειθαρχία, έπιμονή και ύπομονή. Ύπάρχει καλύτερος τρόπος για να διδάξει ό γονιός στο παιδί του τήν αξία του «εύ άγωνίζεσθε» σε κάθε πτυχή τής ζωής του;



...μάς χαρίζει πνευματική δύναμη: ή άσκηση συμβάλλει καθοριστικά στη βελτίωση τής λειτουργίας του έγκεφάλου, χαρίζοντας πνευματική διαύγεια, ένισχύοντας τή μνήμη και μειώνοντας τὸν κίνδυνο έμφάνισης άνοιας. Κάθε γονιός, που έπιθυμεί τή βελτίωση τής σχολικής έπίδοσης του παιδιού του, θα πρέπει να τὸ παροτρύνει, ώστε να συμμετέχει σε προγράμματα άσκησης. Κι έπειδή ή καλύτερη διδασκαλία είναι μέσω του παραδείγματος, ή συμμετοχή και τῶν γονέων σε προγράμματα άσκησης προκαθορίζουν τὸ αξιακό πρότυπο του παιδιού, ώστε να συνειδητοποιήσει τή σπουδαιότητα τής άσκησης από πολύ νεαρή ήλικία.

...αυξάνει τήν αυτοπεποίθηση: μέσω τής άσκησης, ό κάθε άνθρωπος μπορεί να άνακαλύψει τὰ όριά του, καθώς και τή δύναμη που κρύβει μέσα του. Ή άποκάλυψη τής μαγείας αυτής τής δύναμης τόν γεμίζει τόσο χαρά όσο και έκπληξη, τονώνοντας τήν αυτοπεποίθηση και τήν αυτοεκτίμησή του.

...μάς χαρίζει ζωντάνια: ένα από τὰ βασικά χαρακτηριστικά τῶν ανθρώπων που γυμνάζονται είναι ή ...έκρηξη

ζωντάνιας που αισθάνονται, ανεξαρτήτως ηλικίας. Η αίσθηση αυτή της ζωτικότητας επηρεάζει όλες τις εκφάνσεις της ζωής τους, αλλά πάνω απ' όλα τους κάνει να ζούν πραγματικά τὸ κάθε της λεπτό. Ἐνας γονέας που συμμετέχει σὲ προγράμματα ἄσκησης, που εἶναι γεμάτος ἐνέργεια καὶ ζωντάνια, λειτουργεῖ ὡς πρότυπο καὶ ἰδανικὸ παράδειγμα πρὸς μίμηση γιὰ τὰ παιδιὰ του.

Συμπερασματικά, κάθε γονιὸς θὰ πρέπει νὰ γνωρίζει τὰ ὀφέλη τῆς ἄσκησης γιὰ τὴν ψυχσωματικὴ ὑγεία τῶν παι-

διῶν του, ἀλλὰ καὶ τὴν παιδαγωγικὴ τῆς ἀξιοποίηση γιὰ τὴ δημιουργία συγκροτημένων καὶ ὑγειῶν προσωπικοτήτων. Ἡ ἄσκηση εἶναι ἓνα μονοπάτι που μᾶς ὀδηγεῖ στὸ νὰ γνωρίσουμε καλύτερα τὸν ἑαυτὸ μας, μὲ στόχο νὰ γίνουμε πῶ ὑγιεῖς τόσο σωματικὰ ὅσο καὶ ψυχικὰ. Αὐτὸ που μένει εἶναι, μέσῳ τοῦ παραδείγματός μας, νὰ διδάξουμε στὰ παιδιὰ μας τὴν ἀξία τῆς ἄσκησης, ὥστε αὐτὴ νὰ γίνεῖ πλέον ... οἰκογενειακὴ μας ὑπόθεση! 🍎