



**ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΚΟΣΜΗΤΟΛΟΓΙΑΣ**

« Η επίδραση της αισθητικής άσκησης στην σύσφιξη του σώματος »

Δημητρακοπούλου Γεωργία

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: κ. Βαϊρλή Μαρία

Θεσσαλονίκη 2012

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A. Εισαγωγή	σελ. 3
B. Γενικό μέρος	σελ. 4
I. Η άσκηση στην αρχαία Ελλάδα	σελ. 4
II. Η άσκηση σε άλλους λαούς	σελ. 11
III. Η άσκηση σήμερα	σελ. 15
IV. Οι κατηγορίες της άσκησης	σελ. 16
V. Τα οφέλη της αερόβια άσκησης	σελ. 19
VI. Αερόβια προπόνηση	σελ. 23
VII. Ανάλυση των μυών	σελ. 28
Γ. Ειδικό μέρος	σελ. 41
I. Ασκήσεις για σύσφιξη	σελ. 41
II. Η έρευνα	σελ. 52
Δ. Συμπεράσματα	σελ. 94
E. Βιβλιογραφία	σελ. 95
Βιβλιογραφία φωτογραφιών	σελ. 97

A. Εισαγωγή

Η γυμναστική για τον άνθρωπο είναι απαραίτητη, επειδή του εξασφαλίζει μια υγιή ζωή τόσο σε σωματικό όσο και σε ψυχικό επίπεδο. Επίσης στην πτυχιακή αυτή θα αναφερθούν γενικά στοιχεία για τον τρόπο άθλησης που ακολουθούσαν οι Αρχαίοι Έλληνες καθώς και ποια αγωνίσματα προτιμούσαν εκείνη την εποχή. Στην συνέχεια γίνεται αναφορά και στα αγωνίσματα που διεξάγονταν σε άλλους λαούς κατά την αρχαιότητα. Σημαντική είναι η αναφορά της άσκησης που επικρατεί την σημερινή εποχή. Γι' αυτό το λόγο γίνεται ο διαχωρισμός της σε κατηγορίες και τι περιέχουν αυτές οι κατηγορίες καθώς και ποια αγωνίσματα ανήκουν στην κάθε κατηγορία. Ακολούθως θα γίνει αναφορά των οφελιών της αερόβιας άσκησης, δηλαδή σε ποια σωματικά συστήματα έχει θετικά αποτελέσματα. Επόμενη αναφορά είναι η αερόβια προπόνηση και πιο συγκεκριμένα με ποιους τρόπους εφαρμόζεται. Τέλος είναι απαραίτητο να γίνει μια αναφορά για τους μυς που ενεργούν κατά την ώρα του προγράμματος, ώστε να γνωρίζει ο καθένας ποιους μυς γυμνάζει και τι ενέργεια κάνει ο κάθε μυς του. Σκοπός της παρούσας πτυχιακής εργασίας ήταν η μελέτη της επίδρασης της γυμναστικής άσκησης στην σύσφιξη του σώματος του ατόμου. Στην έρευνα πήραν μέρος δέκα άτομα , τα οποία διέφεραν ως προς το φύλο, την ηλικία, το εισόδημα καθώς και την φυσική κατάσταση. Η διαδικασία διήρκησε τρεις μήνες, με καθημερινή άσκηση στο σπίτι και χωρίς τη βοήθεια κάποιου οργάνου γυμναστικής.

Β. Γενικό μέρος

Ι. Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ

Όπως είναι ευρέως γνωστό η άσκηση στην αρχαία Ελλάδα έπαιζε πολύ σημαντικό ρόλο στην ζωή των ανθρώπων. Η μόνη διαφορά τους ήταν πως σε κάθε πόλη-κράτος της Ελλάδας διεξάγονταν διαφορετικοί αγώνες και σε μερικές περιπτώσεις ίσως να είχαν διαφορετικά αθλήματα ή παραλλαγές όσων προϋπήρχαν.

Η γυμναστική προέρχεται από την λατινική ρίζα “gymnos” που σημαίνει κυριολεκτικά γυμνός. Η αρχαίοι Έλληνες χρησιμοποιούσαν την γυμναστική για να έχουν καλύτερη φυσική κατάσταση και για την στρατιωτική τους εκπαίδευση. Η απόδοσή τους στα αθλήματα ήταν μια ιερή πράξη ως προς τον Δία, ώστε να δείξουν την ευγνωμοσύνη τους και την πίστη τους. Γι’ αυτό τον λόγο εκτελούσαν τις ασκήσεις χωρίς ρούχα (και γι’ αυτό οι γυναίκες είχαν αποκλειστεί από το να συμμετέχουν στην παρακολούθηση των γιορτών αυτών) (1).

Ιδιαίτερη σημασία είχε το αρχαίο ρητό “ νους υγιής εν σώματι υγιές”. Οι αρχαίοι Έλληνες λάτρευαν το κάλλος και την αρμονία του αρχαίου σώματος και αυτό φαίνεται από τα αγάλματα διάφορων θεών , ηρώων αλλά και κοινών θνητών. Η ενασχόληση των Ελλήνων με την γυμναστική χάνεται στα βάθη των αιώνων. Ακόμα και στην εποχή του Όμηρου παρατηρείται η ενασχόλησή τους με διάφορα αγωνίσματα. Τα αγωνίσματα αυτά περιλάμβαναν σχοινί ορειβασίας, άρση βαρών, αγώνες δρόμου, πάλη, ακόντιο, άλμα και κολύμπι (1,2).

Οι ηλικίες των αντρών που συμμετείχαν στα αθλήματα αυτά ήταν από 18 και άνω, οι οποίοι σχεδόν ζούσαν στον χώρο της εκπαίδευσης. Ο χώρος αυτός ονομαζόταν γυμνάσια και είχε σκοπό την αυστηρή εκτεταμένη σωματική και ψυχική ανάπτυξη. Στα γυμνάσια υπήρχαν τρεις κατηγορίες καθηγητών, καθένας από τους οποίους ήταν υπεύθυνος για μία ξεχωριστή πτυχή. Οι πρώτοι ήταν οι γραμματιστές, οι οποίοι ήταν υπεύθυνοι για την γραφή, την ανάγνωση και άλλες επιστημονικές αναζητήσεις. Οι δεύτεροι ήταν οι κιθαρίστες, οι οποίοι δίδασκαν την μουσική και τελευταίοι ήταν οι παιδοτρίβες, οι οποίοι ήταν δάσκαλοι της γυμναστικής. Μέσα από τα γυμνάσια αυτά βγήκαν σπουδαίοι φιλόσοφοι όπως ο Πλάτωνας, ο Αριστοτέλης, ο Σωκράτης και πολλοί άλλοι (1).



Φωτογραφία: 1.1

Οι ολυμπιακοί αγώνες άρχισαν το 776 π.Χ. και τερματίστηκαν το 393 ή 394 μ.Χ.. Οι αρχαίοι Έλληνες έδιναν ιδιαίτερη σημασία σ' αυτούς και προσπαθούσαν πάντα να κερδίσουν. Οι ολυμπιακοί αγώνες γίνονταν για την ομοίωση των αντρών με τους θεούς και κυρίως προς τιμήν του Δία και άλλων ηρώων. Αγωνιζόταν για την ευγενή άμιλλα θεωρώντας ότι καλλιεργούν όχι μόνο το σώμα αλλά και την ψυχή. Πραγματοποιούνταν κάθε τέσσερα χρόνια στην αρχαία Ολυμπία και το έπαθλο ήταν ένα στεφάνι ελιάς ή κότινος (2,3).



Φωτογραφία: 1.3



Φωτογραφία: 1.4

Οι αρχαίοι Έλληνες περιλάμβαναν την γυμναστική στην καθημερινή τους ζωή. Στο έργο του Ησίοδου «Ασπίς» περιγράφεται η ασπίδα του Ηρακλή, στην οποία φαίνονται οι δύο όψεις της αρχαίας Αθήνας, από τη μία σε καιρό πολέμου είναι όλοι στο πόδι και από την άλλη σε καιρό ειρήνης ασχολούνται με τον θερισμό, τους αγώνες πάλης και τις αρματοδρομίες (2).



Φωτογραφία: 1.5

Στο ανάκτορο της Κνωσού παρατηρούνται τοιχογραφίες γύρω στο 2.700 π.Χ., όπου κατά τα Μινωικά χρόνια γίνονταν αγώνες όπως τα κυβίσματα, τα ταυροκαθάψια, η πυγμή και η πάλη. Αυτά τα αθλήματα χρειαζόταν μακροχρόνια εξάσκηση, διότι ήταν περίπλοκα. Για παράδειγμα, στα ταυροκαθάψια οι αθλητές έτρεχαν με φόρα προς τον ταύρο τον έπιαναν από τα κέρατα και πηδούσαν στον αέρα εκτελώντας διάφορες εναέριες κινήσεις και προσγειώνονταν πίσω από αυτόν. Οι αγώνες αυτοί είχαν τοπικό ενδιαφέρον και όχι πανελλήνια εμβέλεια (1,2).



Φωτογραφία: 1.6

Στην αρχαία Σπάρτη οι άντρες ήταν αναγκασμένοι να είναι στο στρατό και να αθλούνται μέχρι τα 60 τους έτσι ώστε να είναι ετοιμοπόλεμοι. Η παραμέληση της σωματικής εκγύμνασης των Ελλήνων ήρθε μετά την Ρωμαϊκή κατάκτηση, οι εξοντωτικοί πόλεμοι, η παρακμή των Ολυμπιακών αγώνων και η επικράτηση του χριστιανισμού ήταν οι αιτίες που Έλληνες παραμέλησαν την εκγύμνασή τους (2).



Φωτογραφία: 1.7

Τα αγωνίσματα στην Αρχαία Ελλάδα

Οι αρχαίοι Έλληνες ασκούσαν σε πολλά είδη αγωνισμάτων, τόσο για την καθημερινή τους γυμναστική όσο και για την ψυχαγωγία τους. Τα πιο κύρια είδη, που πραγματοποιούνταν και στους ολυμπιακούς αγώνες, είναι τα ακόλουθα:

Μέσα από διάφορα έργα διάσημων φιλόσοφων της εποχής εκείνης εντοπίζουμε την αγάπη που είχαν οι αρχαίοι Έλληνες για την πάλη. Όπως για παράδειγμα ο Θησέας κέρδισε τον Κερκύονα ή ο Ηρακλής νίκησε τον γίγαντα Ανταίο. Η πάλη χωριζόταν σε δύο είδη, την όρθια πάλη και την πάλη κύλισης. Στην πρώτη ο παλαιστής έπρεπε να ρίξει κάτω τον αντίπαλο του τρεις φορές, ενώ στην δεύτερη έπρεπε ένας από τους δύο αγωνιζόμενους να παραδεχτεί την ήττα του σηκώνοντας το χέρι του. Στην πάλη οι αγωνιζόμενοι πάλευαν μέσα σ' ένα σκαμμένο λάκκο που τον γέμιζαν με άμμο έπρεπε να είναι γυμνοί και αλειμμένοι με κάποιο είδος λαδιού. Οι μέθοδοι που χρησιμοποιούσαν ήταν η ανατροπή του αντιπάλου, οι λαβές στο λαιμό, στη μέση και στους καρπούς (3,4).



Φωτογραφία: 1.8

Στην πυγμαχία οι αθλητές έδεναν τα χέρια τους με μάντες οι οποίοι αποτελούνταν από λεπτό δέρμα βοδιού. Δεν είχαν συγκεκριμένο χώρο όπου αγωνίζονταν μπορεί να ήταν έξω στην ύπαιθρο, σε κάποια αυλή ή ακόμα και σε κάποιο κλειστό χώρο. Οι αθλητές χωριζόταν σε κατηγορίες ανάλογα με την ηλικία και όχι με τον σωματικό βάρος. Επιτρέπονταν τα χτυπήματα σ' όλο το σώμα αλλά κυρίως στο κεφάλι και το πρόσωπο και ο αγώνας τελείωνε μόλις κάποιος από τους αγωνιζόμενους εγκατέλειπε τον αγώνα ή έπεφτε αναίσθητος. Προστάτης της πυγμαχίας ήταν ο Απόλλωνας (3,4).



Φωτογραφία: 1.9

Οι αγώνες δρόμου αποτελούνταν από 4 αγωνίσματα: το στάδιο, το διάυλο, το δόλιχο, και τον σπλίτη.

- Το στάδιο γινόταν στο δρόμο και οι δρομείς έτρεχαν απόσταση μέχρι 180μ. ή 200μ. Ο νικητής στο αγώνισμα αυτό λεγόταν σταδιονίκης και κυρίως το αγώνισμα αυτό γινόταν στην αρχαία Ολυμπία. Πρώτος νικητής στην αρχαία Ολυμπία ήταν ο Ηλείος Κόροιβος (3,4).



Φωτογραφία: 1.10

- Ο διάυλος λεγόταν και κάμπειος γιατί οι αθλητές στο τέλος του δρόμου έπιαναν έναν πάσαλο για να γυρίσουν πάλι πίσω. Ήταν αγώνισμα ταχύτητας, με διπλή διαδρομή του σταδίου (3,4).



Φωτογραφία: 1.11

- Ο δόλιχος ήταν δρόμος αντοχής γιατί η απόσταση ήταν από 7 έως 24 στάδια. Το αγώνισμα πρώτο ξεκίνησε το 720 π.Χ. (3,4).



Φωτογραφία: 1.12

- Ο οπλίτης ήταν αγώνας δρόμου διαδρομής από 2 μέχρι 4 στάδια. Ο δρομέας έτρεχε φορώντας την στολή του, δηλαδή την χάλκινη πανοπλία του που στην συνέχεια την αφαιρούσε και κρατούσε μόνο το κράνος του ή την ασπίδα του. Αυτό το αγώνισμα γινόταν προς τιμήν κάποιου νεκρού ήρωα (3,4).



Φωτογραφία: 1.13

Τα ιππικά αγωνίσματα γινόταν πάνω σε άλογα που έκαναν τον γύρο του ιπποδρόμου έξι φορές. Ο αναβάτης ίππευε γυμνός, δίχως εφίππιο και αναβολέα μόνο με τα ηνία και το μαστίγιο. Βέβαια σε κάποιες άλλες περιοχές της αρχαίας Ελλάδας το αγώνισμα αυτό γινόταν πάνω σε άρματα γι' αυτό το λόγο έπαιρναν μέρος και γυναίκες και νικητής θεωρούνταν αυτός που είχε το άλογο και όχι ο αθλητής που πήρε μέρος στον αγώνα (3,4).



Φωτογραφία: 1.14

Το παγκράτιο χωρίζονταν στο άνω παγκράτιο, όπου οι αθλητές αγωνίζονταν όρθιοι και στο κάτω παγκράτιο, όπου οι αντίπαλοι έπεφταν συνέχεια κάτω. Οι παγκρατιστές έπρεπε οπωσδήποτε να έχουν τα προσόντα των πυγμάχων και των παλαιστών. Οι παγκρατιστές δεν φορούσαν μάντες γι' αυτό το άθλημα αυτό θεωρούνταν επικίνδυνο γιατί τα χτυπήματα γινόταν με δύναμη και από τα χέρια αλλά και από τα πόδια (4).



Φωτογραφία: 1.15

Το πένταθλο αποτελούνταν από το άλμα, το δρόμο, το ακόντιο, το δίσκο και την πάλη. Το άλμα, το ακόντιο και ο δίσκος αποτελούσαν αγώνισμα μόνο του πεντάθλου ενώ ο δρόμος και η πάλη μπορούσαν να θεωρηθούν και ξεχωριστά αγωνίσματα (4).



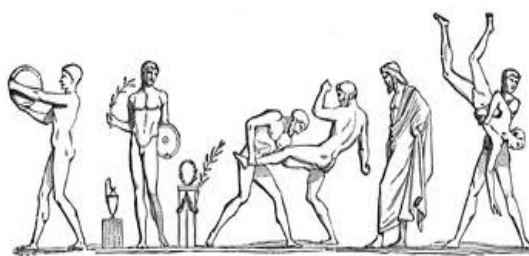
Φωτογραφία: 1.16



Φωτογραφία: 1.17

II. Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΛΛΟΥΣ ΛΑΟΥΣ

Παρατηρείται πως είναι η άσκηση σε όλες τις μορφές της, δεν είναι κάτι άγνωστο ή πρωτόγνωρο στις σύγχρονες κοινωνίες. Εντοπίζεται μέσα από τα αρχαία χρόνια σε όλους τους λαούς και σ' όλες τις χρονικές περιόδους. Βασικό στοιχείο της άσκησης αποτελεί η κίνηση. Η κίνηση υπάρχει σαν χαρακτηριστικό σε κάθε μορφή ζωής.



Φωτογραφία: 2.1

Η άσκηση στον Αιγυπτιακό πολιτισμό άρχισε περίπου στο 10.000 π.Χ. Τα αθλήματα που χρησιμοποιούνταν είχαν ψυχαγωγική μορφή. Σε πολλές τοιχογραφίες καθώς και σε ιερογλυφικά που χρονολογούνται περίπου στο 5.000 π.Χ. φαίνονται οι αρχαίοι Αιγύπτιοι να ασχολούνται με την γυμναστική και με πολλά άλλα αθλήματα. Μερικά από τα αθλήματα που είναι γνωστά είναι η κολύμβηση, η άρση βαρών, οι αρματοδρομίες, η πάλη, το κυνήγι, τα ναυτικά αγωνίσματα, το σκάκι αλλά κυρίως ασχολούνταν με τα ακροβατικά. Τα ακροβατικά τους γίνονταν πάνω σε κτίρια, σε πυραμίδες. Συνήθως οι ακροβάτες στην αρχαία Αίγυπτο ήταν γυναίκες που εμφανίζονταν πρώτα στο Φαραώ και στην αιγυπτιακή αριστοκρατία (1,3,5).



Φωτογραφία: 2.2

Οι Ρωμαίοι θέλησαν να ασχοληθούν και αυτοί με την ενόργανη γυμναστική γι' αυτό το λόγο πήραν πολλές από τις ασκήσεις των αρχαίων Ελλήνων. Οι Ρωμαίοι βέβαια δεν ενέκριναν ορισμένες από τις ελληνικές πρακτικές του πολέμου. Για παράδειγμα δεν συμφωνούσαν με την γύμνια των Ελλήνων με αποτέλεσμα να τους θεωρούν ομοφυλόφιλους. Οι αρχαίοι Ρωμαίοι εξασκούσαν καθημερινά στην πάλη, την ιππασία, την ξιφασκία, το κολύμπι, το άλμα, την τοξοβολία, την πυγμαχία, τις αρματοδρομίες και το κυνήγι άγριων ζώων. Ένα από τα αγαπημένα αθλήματα των αρχαίων Ρωμαίων είναι η αρχαία Ρωμαϊκή Gladiators. Είναι μονομαχίες που συμμετείχαν ένας μονομάχος που ήταν εκπαιδευμένος από το στρατό και κάποιος δούλος. Αυτού του είδους το αγώνισμα γεννήθηκε στη Ρώμη το 264 π.Χ. και γινόταν πάντα σε κοινό, δηλαδή τους κατοίκους της Ρώμης, σε κάποιο αμφιθέατρο συνήθως στο Κολοσσαίο και πριν ξεκινήσει αυτό το θέαμα γινόταν οι αγώνες κατά των άγριων ζώων και οι εκτελέσεις των εγκληματιών (1,6,16).



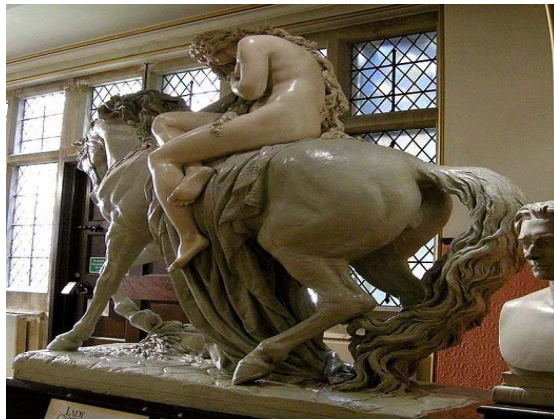
Φωτογραφία: 2.3

Οι πρώτες αθλητικές δραστηριότητες της Κίνας εντοπίζονται γύρω στο 221-206 π.Χ. την εποχή του Jiaodi. Κάποιοι άλλοι ερευνητές θεωρούν ότι ξεκίνησε το 2.700 π.Χ. με μια θρησκευτική τελετουργία γνωστή σαν Κογκ- Φου. Μερικά από τα αθλήματα που έκαναν οι Κινέζοι είναι η κωπηλασία, η τοξοβολία, η ιππασία, η πυγμαχία, η χιονοδρομία, η αλεκτορομαχία και τέλος το κυνήγι. Οι Κινέζοι είχαν σαν έπαθλο ο νικητής να δίνει μια κούπα με κρασί στον ηττημένο, αφού αυτός βρισκόταν σε δύσκολη θέση (3,5).



Φωτογραφία: 2.4

Στην Περσία οι άνθρωποι είχαν σαν γυμναστική την ανάβαση σε άλογα καθώς και να κρέμονται πάνω σ' αυτά ανάποδα και να κάνουν ακροβατικά ή ακόμα και να παίζουν πόλο πάνω σ' αυτά. Το άθλημα αυτό λέγεται αλογολαβή. Αυτό χρονολογείται ότι ξεκίνησε γύρω στο 500 π.Χ. Ασχολούνταν επίσης με τον χορό και με την κολύμβηση (1,3).



Φωτογραφία: 2.5

Στην Μέση Ανατολή και στην Ασία βρέθηκαν κάποια αντικείμενα που χρονολογούνται στην περίοδο του Χαν το 206 π.Χ. – 9 μ.Χ., τα οποία δείχνουν τους ανθρώπους να κάνουν ακροβατικά, δηλαδή να στέκονται πάνω σ' ένα χέρι, να κρέμονται ανάποδα πάνω σ' ένα άλογο ή να περπατάνε πάνω σ' ένα σκοινί (1).



Φωτογραφία: 2.6

Οι Ιάπωνες άρχισαν να επηρεάζονται από τους Κινέζους τον 6^ο π.Χ. Δημιούργησαν πολλά στρατιωτικά αθλήματα, λόγω της εκπαίδευσης τους που ήταν κυρίως στρατιωτική, όπως μονομαχία, ιπασία, τοξοβολία. Επίσης είναι αυτοί που εφεύραν το Ζίου- Ζίτσου. Χαρακτηριστικό τους είναι η μεγάλη πειθαρχία (3).



Φωτογραφία: 2.7

Στους Ινδούς αναπτύσσεται ο πολιτισμός και ο αθλητισμός γύρω στο 3.000 π.Χ. ως και την εποχή του Βούδα (560-483 π.Χ.). Η άσκηση από νωρίς, είχε άμεση σχέση με τη θρησκεία σαν ιατρικό και ψυχαγωγικό μέσο. Από το 2.000 π.Χ. εμφανίζεται η γιόγκα σε πολλές μορφές, όπως η χάτα και η ράτζια γιόγκα. Άλλες ασκήσεις που είχαν ήταν ο χορός, η πάλη, η πυγμαχία, η ιπποδρομία, η κονταρομαχία (3).



Φωτογραφία: 2.8

III. Η ΑΣΚΗΣΗ ΣΗΜΕΡΑ

Σήμερα η αερόβια άσκηση έχει γίνει απαραίτητη, γιατί λόγω της εισβολής των μηχανών στην ζωή των ανθρώπων έχουν πάψει να γυμνάζονται μέσω της εργασίας τους και έτσι επιδίδονται σ' ένα καθιστικό, αγχώδη και αφύσικο τρόπο ζωής. Παρατηρείται ότι λόγω της υποκινητικότητας του ατόμου οι μύες υποτονούν, γύρω στο σαράντα τις εκατό του σωματικού βάρους, με αποτέλεσμα να περιπέσουν σχεδόν σε ατροφία. Αυτό το ποσοστό υπολογίζεται κυρίως για ανθρώπους που ζουν στις πόλεις και εγκαταλείπουν μετά την ενηλικίωση την σωματική άσκηση. Οι δραστηριότητες που είναι απαραίτητες για τον άνθρωπο είναι το τρέξιμο, το κολύμπι, η ποδηλασία, η πεζοπορία, το ποδόσφαιρο, η καλαθοσφαίριση και πολλά άλλα αθλήματα. Υπάρχουν όμως και αθλήματα όπως η πετοσφαίριση, η αντισφαίριση, το γκολφ, η σουηδική γυμναστική, η άρση βαρών και άλλα που δεν έχουν καμία επίδραση στην ευκινησία και στην μυϊκή δύναμη (7).



Φωτογραφία: 3.1



Φωτογραφία: 3.2



Φωτογραφία: 3.3



Φωτογραφία: 3.4

Σήμερα για την γυναίκα το ιδανικό σώμα είναι το άπαχο, το λεπτό και το ήπια γυμνασμένο αλλά για να το πετύχει αυτό καταφεύγει στην πλαστική χειρουργική. Το ιδανικό πρόγραμμα είναι κάποια δίαιτα με ταυτόχρονη σωματική άσκηση, η οποία έχει σαν στόχο την απώλεια βάρους και την βελτίωση της εμφάνισης του. Το αερόμπικ είναι ο πιο δημοφιλής τρόπος άσκηση για την γυναίκα σήμερα (8).



Φωτογραφία: 3.5



Φωτογραφία: 3.6

IV. ΟΙ ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Γυμναστική άσκηση είναι το σύνολο δύο ή περισσότερων κινήσεων που καθορίζονται από τον γυμναστή- προπονητή με συγκεκριμένο σκοπό και στόχο (9).



Φωτογραφία: 4.1

Η γυμναστική χωρίζεται σε τέσσερα βασικές κατηγορίες, ανάλογα με το τι ταιριάζει σε κάθε άνθρωπο και ποιες είναι οι αντοχές του. Οι κατηγορίες αυτές είναι οι ισοτονικές ασκήσεις, οι ισομετρικές ασκήσεις, οι αναερόβιες ασκήσεις και οι αερόβιες ασκήσεις (7,9).

- 1) Οι ισοτονικές ασκήσεις είναι οι δυναμικές ασκήσεις, δηλαδή οι τρισδιάστατες που συστέλλουν τους μυς και σύγχρονος παράγουν εξωτερική κίνηση. Σ' αυτές κατατάσσονται η σουηδική γυμναστική, η τοξοβολία, η άρση βαρών και άλλα αθλήματα. Οι ισοτονικές ασκήσεις ασκούν τους μυς και όχι την καρδιά και τους πνεύμονες, δηλαδή παράγουν κίνηση αλλά δεν έχουν μεγάλες απαιτήσεις σε οξυγόνο, διότι στόχος των ασκήσεων αυτών είναι οι σκελετικοί μύες (7,9).



Φωτογραφία: 4.2

- 2) Οι ισομετρικές ασκήσεις είναι μυϊκή ενέργεια που δεν μετατρέπεται σε κίνηση, μετατρέπεται σε θερμότητα γι' αυτό το λόγο θερμαίνεται πιο γρήγορα το σώμα. Έχει σκοπό να αυξήσει την δύναμη και την αντοχή των μυών γυμνάζοντάς τους με ανάλογες επιβαρύνσεις. Οι μυς συστέλλονται χωρίς να προκαλέσουν κίνηση και χρειάζονται ελάχιστη ή καθόλου κατανάλωση οξυγόνου. Οι ισομετρικές ασκήσεις μπορεί να αυξήσουν το μέγεθος και την δύναμη κάποιων ομαδικών μυών, αλλά δεν επιδρούν σημαντικά στην υγεία του αναπνευστικού και καρδιοκυκλοφορικού συστήματος. Τα αποτελέσματα που έχουν είναι ότι οι μυς μεγαλώνουν αλλά δεν βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος, άρα δεν επιδρούν στο κυκλοφορικό σύστημα. Σκοπός είναι να προλάβει την μυϊκή ατροφία σε τραυματικές καταστάσεις και να επαναφέρει το σώμα στην πρότερα κατάστασή του. Οι ασκήσεις αυτές γίνονται από τους φυσικοθεραπευτές ώστε να εμποδίσουν την εξασθένηση των μυών που βρίσκονται σε γύψο ή μπορεί να γίνονται από κάποιο ειδικό μηχάνημα σε καθημερινή βάση για εξήντα δευτερόλεπτα (7,9).



Φωτογραφία: 4..3

- 3) Οι αναερόβιες ασκήσεις χωρίζονται και αυτές με τις σειρά τους σε δύο κατηγορίες. Στην πρώτη κατηγορία είναι αυτές, οι οποίες καταναλώνουν μέτριο ποσό οξυγόνου και τις διακόπτει κανείς με την θέλησή του, σε αυτές τις ασκήσεις το άτομο λαχανιάζει αλλά ηρεμεί γρήγορα. Στην δεύτερη κατηγορία είναι αυτές, οι οποίες απαιτούν μεγάλα ποσά οξυγόνου και διακόπτονται χωρίς την θέληση κάποιου, αυτές απαιτούν πάρα πολύ οξυγόνο για σύντομο χρονικό διάστημα όπου η καρδιά και οι πνεύμονες αδυνατούν να ανταποκριθούν (7).



Φωτογραφία: 4.4

- 4) Οι αερόβιες ασκήσεις απαιτούν αρκετό οξυγόνο και διαρκούν αρκετά για να έχουν φανερά αποτελέσματα. Οι πνεύμονες παίρνουν περισσότερο αέρα και η καρδιά δυναμώνει διοχετεύοντας περισσότερο αίμα στα αιμοφόρα αγγεία. Μερικά από τα αθλήματα που μπορεί να κάνει κάποιος για να γυμναστεί είναι η ποδηλασία, το τρέξιμο, το κολύμπι, το μπόουλινγκ και πολλά άλλα (7).



Φωτογραφία: 4.5

Με την αερόβια άσκηση δραστηριοποιούνται όλα τα κύτταρα του οργανισμού και γυμνάζονται όχι μόνο οι μύες αλλά το αναπνευστικό και κυρίως το καρδιαγγειακό σύστημα. Ως αερόβια άσκηση θεωρείται το τρέξιμο, το κολύμπι, η ποδηλασία, το γρήγορα βάδισμα, ο χορός και γενικά δραστηριότητες που έχουν αρκετή ένταση και διάρκεια για να επιταχύνουν την αναπνοή και να προκαλέσουν τις απαραίτητες καρδιοαναπνευστικές προσαρμογές (7).

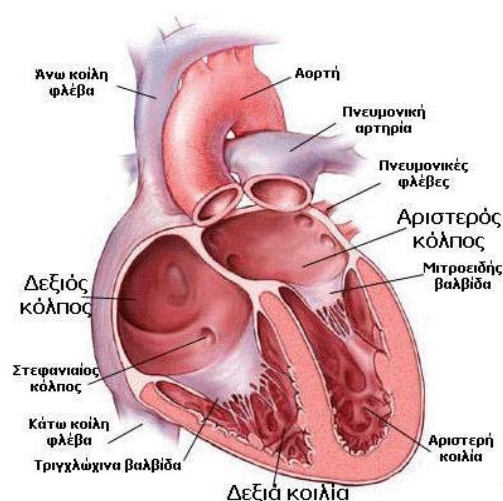


Φωτογραφία: 4.6

V. ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΑΕΡΟΒΙΑΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

Η αερόβια άσκηση είναι απαραίτητη στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου γι' αυτό το λόγο πρέπει να γυμνάζεται ώστε να εξασφαλίσει μια υγιή ζωή. Έχει παρατηρηθεί ότι η αερόβια άσκηση έχει πολλά οφέλη σήμερα στην ζωή το άτομου.

- 1) Η αερόβια άσκηση συμβάλλει στην βελτίωση της καρδιάς του ανθρώπου. Όταν το άτομο αθλείται, από την μία δυναμώνει το μυοκάρδιο και έτσι αιματώνονται καλύτερα τα αγγεία, οι φλέβες και τα τριχοειδή και από την άλλη επιβραδύνεται η συχνότητα των χτύπων. Στα αγύμναστα άτομα η καρδιά είναι μικρή και αδύνατη και αρχίζει σιγά-σιγά να ατροφεί. Η καρδιά χάνει την συσταλτικότητα της και δεν μπορεί να διοχετεύσει αίμα με αποτέλεσμα το αίμα να λιμνάζει και στην συνέχεια να προκληθεί καρδιακή διάταση. Η αθλητική καρδιά είναι πιο μεγάλη, έχει μεγαλύτερη συσταλτικότητα με αποτέλεσμα να στέλνει περισσότερες ποσότητες αίματος σ' όλο το δίκτυο του σώματος. Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι η καρδιά μπορεί να στέλνει μεγαλύτερη ποσότητα αίματος αλλά χτυπάει με μικρότερη συχνότητα και αυτό ονομάζεται βραδυκαρδία. Μ' αυτόν τον τρόπο η οικονομία των παλμών σημαίνει ακόμα λιγότερο έργο για την καρδιά (7,10).



Φωτογραφία: 5.1

- 2) Η αερόβια άσκηση συμβάλει στην μακροζωία του ατόμου. Ο άνθρωπος, ο οποίος αθλείται μέχρι κάποια ηλικία και μετά σταματήσει απότομα την γυμναστική δεν πρέπει να προσδοκεί να ζήσει πολλά χρόνια. Έρευνες που έγιναν σε πολλά πανεπιστήμια έδειξαν ότι τα άτομα που συνεχίζουν να αθλούνται ακόμα και στην τρίτη ηλικία και συνοδεύονται από υγιεινό τρόπο ζωής οδηγούνται σε μακροζωία (7).



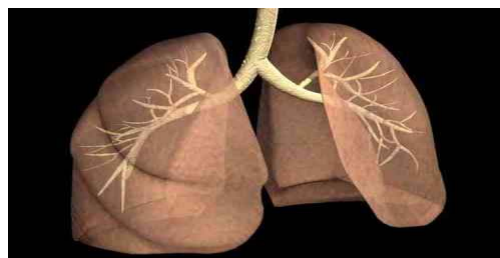
Φωτογραφία: 5.2

- 3) Η αερόβια γυμναστική συμβάλει στην ευεξία του ανθρώπου. Έρευνες έδειξαν ότι διάφορα άτομα τα οποία αθλούνται ένιωσαν το αίσθημα της ευεξίας, δηλαδή ένιωσαν μια πληρότητα, μια ισορροπία, μια αυτοπεποίθηση και μια αισιοδοξία (7).



Φωτογραφία: 5.3

- 4) Η αερόβια άσκηση συμβάλει στη βελτίωση των πνευμόνων του ανθρώπου. Οι πνεύμονες συνήθως παίρνουν περισσότερο αέρα και με λιγότερη προσπάθεια. Κάποιο άτομο που αθλείται μπορεί να πάρει διπλή ποσότητα αέρα από κάποιο το οποίο δε γυμνάζεται. Ο γυμνασμένος παίρνει τόσο οξυγόνο ώστε να αποκτήσει ενέργεια και να φέρει εις πέρας το έργο που κάνει (7,10).



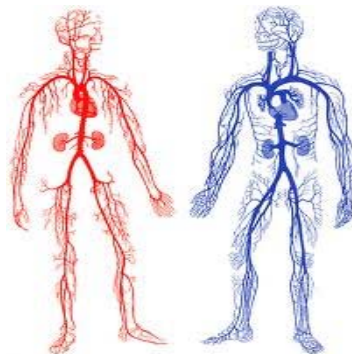
Φωτογραφία: 5.4

- 5) Η αερόβια γυμναστική συμβάλει στις ψυχοπνευματικές λειτουργίες του ατόμου. Σκοπός της γυμναστικής δεν είναι μόνο να διορθώσει την βιολογική φθορά του ανθρώπινου σώματος αλλά και να συμβάλει στην ψυχοπνευματική προσωπικότητα του κάθε ατόμου. Σ' έρευνες που έγιναν σε πολλά πανεπιστήμια όλου του κόσμου τα άτομα είχαν σχεδόν όλες τις ηλικίες τα αποτελέσματα που πάρθηκαν στο τέλος της έρευνας έδειξαν ότι η άσκηση βελτιώνει την αυτοπεποίθηση του ατόμου, μειώνει το άγχος και την νευρική κατάσταση. Έχει πολύ καλά αποτελέσματα στους μαθητές δηλαδή ωριμάζουν πιο γρήγορα αλλά και φυσικά αποδίδουν καλύτερα στα μαθήματα τους (7).



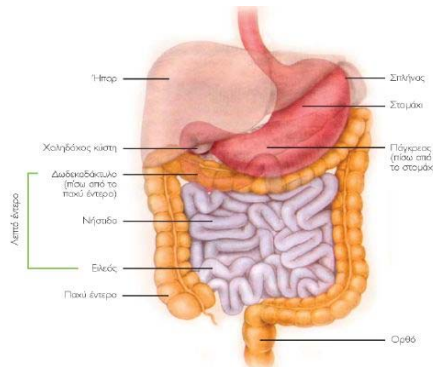
Φωτογραφία: 5.5

- 6) Η αερόβια άσκηση συμβάλει στην αύξηση και στο μέγεθος των τριχοειδών αιμοφόρων αγγείων καθώς και του αίματος του ανθρώπου. Αφού αυξάνεται η ποσότητα του αίματος μεταφέρεται και περισσότερο οξυγόνο. Τα αιμοφόρα αγγεία σταματούν πλέον να είναι αδύνατα και χαλαρά και γίνονται δυνατά και ελαστικά με αποτέλεσμα να αντέχουν την αρτηριακή πίεση (7,10).



Φωτογραφία: 5.6

- 7) Η αερόβια γυμναστική συμβάλλει στη βελτίωση του πεπτικού συστήματος του ανθρώπου. Πολύ σοβαρά προβλήματα του πεπτικού συστήματος είναι το έλκος. Έρευνες έδειξαν ότι η γυμναστική μπορεί να βοηθήσει στην αντιμετώπιση αυτού του προβλήματος. Με την άσκηση παράγονται λιγότερα οξέα στο στομάχι με αποτέλεσμα να μην υπάρχουν δυσάρεστες συνέπειες στον οργανισμό του ατόμου. Η άσκηση επίσης βοηθάει να μετακινηθούν όλες οι άχρηστες ουσίες και να ενεργοποιηθεί το έντερο (7,10).



Φωτογραφία: 5.7

- 8) Η αερόβια άσκηση βοηθάει στον ύπνο του ατόμου. Έρευνες έδειξαν ότι οι άνθρωποι που δεν αθλούνται αναπτύσσουν χρόνια αϋπνία καθώς και έχουν επίσης ακανόνιστο ύπνο. Οι αθλητές κοιμούνται πολύ βαριά “σαν πτώματα” με αποτέλεσμα να ξεκουράζονται και να έχουν περισσότερη ενέργεια (7).



Φωτογραφία: 5.8

Τέλος, μερικές από τις ασθένειες που έχει βελτιώσει ή και που έχει θεραπεύσει η αερόβια γυμναστική είναι τα πνευμονικά προβλήματα, τα καρδιακά προβλήματα, η υπέρταση, η υποκινητικότητα, οι καρδιακές παθήσεις εκ γενετής, η υπέρταση, η φλεβίτιδα, τα στομαχικά έλκη, ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η οσφυαλγία, η αρθρίτιδα, το γλαύκωμα, οι ψυχοσωματικές επιδράσεις και πολλά άλλα προβλήματα (7,9).

VI. ΑΕΡΟΒΙΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

Φυσική υγεία είναι η ικανότητα εκτέλεσης φυσικής δραστηριότητας δηλαδή η καρδιοαναπνευστική λειτουργία, η μυϊκή δύναμη, η αντοχή και η μυοσκελετική ελαστικότητα. Το άτομο πρέπει να συμμετέχει τακτικά σε κάποια φυσική δραστηριότητα, χρησιμοποιώντας μεγάλες ομάδες μυών (14).

Τα άτομα που συμμετέχουν στο αερόβιο πρόγραμμα μπορεί να επηρεαστούν από τους εκπαιδευτές τους με σκοπό να διαμορφώσουν την συμπεριφορά τους, τον τρόπο γύμνασής τους αλλά και το σώμα τους. Όταν οι εκπαιδευτές λένε καλά λόγια για την άθλησή τους, τους δίνουν κίνητρα και θέλουν να τους μοιάσουν τόσο στις κινήσεις τους αλλά και στην συμπεριφορά τους. Μερικοί επιθυμούν να αναπτύξουν μεγάλη σωματική διάπλαση και μερικοί πιο κοντά στην φυσιολογική τους κατάσταση (8).



Φωτογραφία: 6.1

Έχει παρατηρηθεί ότι ο άνθρωπος δεν θέλει να κάνει τίποτα μόνος του θέλει να είναι σε κάποια ομάδα ή μαζί με τους φίλους του. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να γίνεται πιο ανταγωνιστικός άρα και πιο δραστήριος (7).

Με την αερόβια άσκηση προκαλείται μια καρδιακή συχνότητα εκατόν τριάντα χτύπων το λεπτό. Η διάρκεια του προγράμματος πρέπει να διαρκεί πάνω από είκοσι λεπτά κάθε φορά και όχι λιγότερο από τρεις φορές την εβδομάδα γιατί αλλιώς δεν είναι ωφέλιμο και αποτελεσματικό. Το πρόγραμμα πρέπει να περιλαμβάνει φυσικές δραστηριότητες τέτοιες ώστε να καταναλώνεται οξυγόνο γιατί μ' αυτό όλα τα όργανα έχουν τη ικανότητα να προσαρμόζουν τις λειτουργίες τους, τις ενεργειακές απαιτήσεις τους καθώς και την μυϊκή τους προσπάθεια (7).

Ο αθλητικός εξοπλισμός κατά την άσκηση είναι άνετα παπούτσια, άνετες φόρμες και ένα στρώμα γυμναστικής ή στην περίπτωση που οι ασκήσεις γίνονται στο σπίτι κάποιο παχύ χαλί (7).



Φωτογραφία: 6.2

Οι καιρικές συνθήκες που πρέπει να επικρατούν κατά την ώρα της άθλησης είναι σε θερμοκρασία που νιώθει το άτομο άνετα. Δεν πρέπει να έχει πολύ ζέστη γιατί θα εξαντληθεί γρήγορα το άτομο αλλά ούτε και κρύο γιατί θα αρρωστήσει. Αυτό που πρέπει να θυμάται είναι ότι πρέπει να παίρνει πολύ νερό ώστε να αποφεύγει τη αφυδάτωση. Η ώρα της άθλησης είναι καθαρά επιλογή του ατόμου. Η γυμναστική μπορεί να γίνεται είτε το πρωί όταν ξυπνάει, είτε το μεσημέρι μετά την δουλειά, είτε το απόγευμα, είτε το βράδυ που έχει τελειώσει μ' όλες του τις δραστηριότητες. Αυτό όμως που πρέπει να προσέχει είναι ότι, η γυμναστική δεν πρέπει να γίνεται αμέσως μετά το γεύμα και επίσης να έχουν περάσει τουλάχιστον δύο ώρες από την κατανάλωση του. Δεν είναι σωστό να κάνει κάποιος αερόβια γυμναστική και μετά να πάει για ύπνο πρέπει να περάσει κάποιος χρόνος ώστε να επανέλθει το σώμα σε απόλυτη ηρεμία (7,15).

Όταν ένα άτομο σταματάει να ασκείται παρατηρείται μια ραγδαία μείωση της σωματικής τους ανάπτυξης. Μετά από δύο βδομάδες ελλείψεις άσκησης, μπορούν να μετρηθούν σημαντικές μειώσεις στο έργο και οι βελτιώσεις που είχαν επιτευχθεί μέσα σε λίγους μήνες να χαθούν σε λίγες μέρες. Η συχνότητα ή η διάρκεια της φυσικής άσκησης που απαιτείται για την διατήρηση ενός συγκεκριμένου επιπέδου αερόβιας φυσικής κατάστασης είναι λιγότερη από αυτήν που απαιτείται για την βελτίωσή της (14).



Φωτογραφία: 6.3

Η συχνότητα της άσκησης εξαρτάται από την υγεία και την ηλικία του ατόμου, συνήθως προτιμάται τρεις ή τέσσερις φορές την εβδομάδα. Αν η άσκηση είναι σε μικρή ένταση, η μεγαλύτερη συχνότητα είναι ωφέλιμη. Μια συχνότητα δύο φορές την εβδομάδα δεν προκαλεί καρδιακές αλλαγές, αν και για τα ηλικιωμένα άτομα προτείνεται ένα τέτοιο πρόγραμμα. Για άτομα καλής φυσικής υγείας, η άσκηση γίνεται για τριάντα έως σαράντα πέντε λεπτά, τρεις φορές την εβδομάδα. Αν η γυμναστική είναι πολύ έντονη πρέπει να γίνεται τέσσερις φορές την εβδομάδα και τις υπόλοιπες μέρες να γίνεται ένα απλό περπάτημα. Τα προγράμματα αυτά έχουν δείξει ότι προσφέρουν προστασία από την στεφανιαία νόσο (7,14).

Αντοχή είναι η ικανότητα αντίστασης στην κόπωση. Η αντοχή που έχει ένα άτομο όταν εκτελεί κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής αφορά την μυϊκή και καρδιακή αντοχή. Η μυϊκή αντοχή αναφέρεται στην ικανότητα μιας μεμονωμένης μυϊκής ομάδας να εκτελεί επαναλαμβανόμενες μυϊκές συσπάσεις για μια χρονική περίοδο. Ενώ η καρδιακή αντοχή αναφέρεται στην ικανότητα να εκτελέσει μεγάλη μυϊκή δυναμική άσκηση για μεγάλες χρονικές περιόδους (9,14).

Η προσαρμοστικότητα ενός ανθρώπου πάνω σ' ένα πρόγραμμα γυμναστικής εξαρτάται από την ικανότητα του ατόμου να αλλάζει, δηλαδή κάποιο άτομο με χαμηλό επίπεδο φυσικής υγείας έχει περισσότερη δυναμική βελτίωση απ' ότι το άτομο με υψηλό επίπεδο (14).

Η σταδιακή μείωση της φυσικής κατάστασης ενός ανθρώπου μπορεί να οφείλετε συχνά σε κάποια ασθένεια λόγω παρατεταμένης ανάπαυσης στο κρεβάτι ή ακόμα και σε κάποια παθολογική διαδικασία, όπως είναι ο καθιστικός τρόπος ζωής ή τέλος λόγω του ότι μπορεί να βρίσκεται σε μεγάλη ηλικία και να μην θέλει να γυμναστεί (14).



Φωτογραφία: 6.4

Η διάρκεια της άσκησης εξαρτάται από το συνολικό παραγόμενο έργο, την ένταση και την συχνότητα της άσκησης όπως επίσης και από το επίπεδο της φυσικής υγείας. Πρέπει να τονιστεί ότι όσο μεγαλύτερη είναι η ένταση της άσκησης, τόσο μικρότερη είναι η απαιτούμενη διάρκεια προσαρμογής. Όμως όσο μικρότερη είναι η ένταση της άσκησης, τόσο μεγαλύτερη είναι η απαιτούμενη διάρκεια προσαρμογής. Για παράδειγμα, ένα εικοσάλεπτο με τριαντάλεπτο σειτ ασκήσεων γυμναστικής είναι αρκετό, όταν όμως η ένταση της άσκησης είναι πολύ χαμηλή η διάρκεια του προγράμματος πρέπει να είναι στα σαράντα πέντε λεπτά. Οι μεγάλες εντάσεως ασκήσεις πρέπει να γίνονται για δέκα έως δέκα πέντε λεπτά. Για άτομα με μειωμένη φυσική κατάσταση είναι απαραίτητη η καθημερινή πεντάλεπτη άσκηση, η οποία να επαναλαμβάνεται τρεις φορές την ημέρα. Πρέπει να τονιστεί ότι η γυμναστική πάνω από σαράντα πέντε λεπτά αυξάνει τον κίνδυνο μυοσκελετικών επιπλοκών (14,15).

Η ένταση της γυμναστικής ποικίλει ανάλογα με την καθημερινή ζωή του καθενός, δηλαδή εξαρτάται από την υγεία του ατόμου, από το επίπεδο της δραστηριότητας, την ηλικία και τέλος από το φύλο. Όσο υψηλότερο είναι το αρχικό επίπεδο φυσικής υγείας τόσο μεγαλύτερη είναι η ένταση της άσκησης που χρειάζεται για να προκαλέσει την αλλαγή (14).

Σκοπός της άσκησης με διαλείμματα είναι ότι το έργο ή η άσκηση πρέπει να ακολουθείται από μια κατάλληλα οριζόμενη περίοδο ηρεμίας ή ανακούφισης. Η άσκηση με διαλείμματα είναι λιγότερο απαιτητική από την συνεχόμενη. Για παράδειγμα, ένα νεαρό άτομο έχει ως στόχο να βελτιώσει τη δύναμη και να την ενισχύσει περισσότερο από την αντοχή (14,15).



Φωτογραφία: 6.5

Προθέρμανση είναι το σύνολο των κατάλληλων επιλεγμένων ασκήσεων και δραστηριοτήτων, οι οποίες έχουν ως στόχο να προετοιμάσουν τον οργανισμό του ασκούμενου για την μετέπειτα δραστηριότητα. Σκοπός της προθέρμανσης είναι να αυξήσει τις πολλαπλές προσαρμογές που πρέπει να γίνουν πριν από την φυσική δραστηριότητα. Κατά την διάρκεια αυτής της περιόδου παρατηρείται μια αύξηση της θερμοκρασίας του μυός, δηλαδή αυξάνεται η ανάγκη για οξυγόνο για να καλυφθούν οι ενεργειακές απαιτήσεις του μυός και διαστέλλονται τα τριχοειδή αγγεία ώστε να γίνεται καλύτερα η παροχή οξυγόνου στους μύες. Η προθέρμανση εμποδίζει προβλήματα μυοσκελετικού συστήματος όπως είναι οι τραυματισμοί. Η προθέρμανση πρέπει να αυξάνεται βαθμιαία ώστε να αυξηθεί η μυϊκή και καρδιακή θερμοκρασία, χωρίς να προκληθεί κόπωση (9,14).

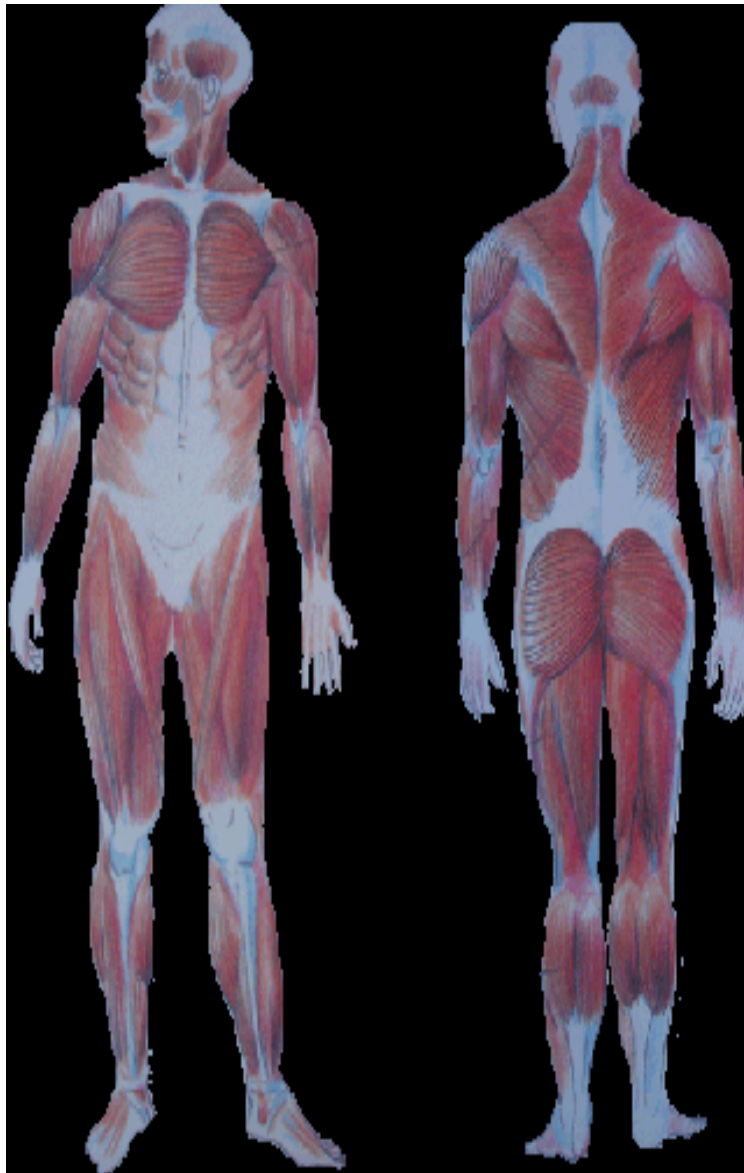
Σκοπός της αποθεραπείας είναι να εμποδίσει τη στάση του αίματος στα άκρα, όταν οι μυς χαλαρώνουν απότομα, ενώ συνεχίζει να χρησιμοποιεί τους μυς. Επίσης εμποδίζει την λιποθυμία, αυξάνοντας την επιστροφή του αίματος στην καρδιά και στον εγκέφαλο και τέλος εμποδίζει την καρδιακή ισχαιμία, αρρυθμία ή κάποιες άλλες καρδιακές επιπλοκές. Όταν η αποθεραπεία γίνεται σταδιακά οι μυς συνεχίζουν να βοηθούν στη λειτουργία της καρδιάς, μέχρι να πέσουν οι σφυγμοί ώστε να αντλεί λιγότερο αίμα και να εργάζεται χωρίς βοήθεια. Η αποθεραπεία είναι λίγο πολύ παρόμοια μ' αυτήν της προθέρμανσης, δηλαδή πρέπει να γίνουν κάποιες ασκήσεις για όλο το σώμα για περίπου πέντε λεπτά. Γίνεται πάντα μετά από κάθε έντονη άσκηση (9,14).



Φωτογραφία: 6.6

VII. ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ

Πρέπει απαραίτητα να γίνει μια ανάλυση των μυών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα γυμναστικής. Να εντοπιστούν οι μυϊκές ομάδες που γυμνάζονται, που βρίσκονται στο σώμα καθώς και ποιες είναι οι ενέργειές τους. Γι' αυτό το λόγο χωρίζονται στους γλουτούς, στους μηρούς, στους κοιλιακούς και στους ραχιαίους.

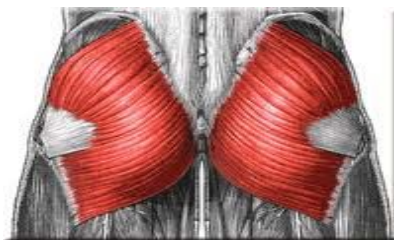


Φωτογραφία: 7.1

Για τους γλουτιαίους μύες:

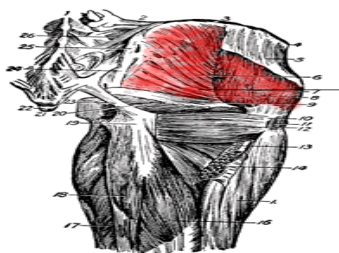
Οι μύες του γλουτού διακρίνονται στο μέγα γλουτιαίο, στο μέσο γλουτιαίο, στο μικρό γλουτιαίο και στον απιοειδή.

Ο μεγάλος γλουτιαίος εκφύεται από την έξω επιφάνεια του λαγόνιου οστού, τα λαγόνια ακρολοφία, την επιπολή πέταλο της οσφυονωτιαίας περιτονίας, από τα πλάγια χείλη του ιερού οστού και τέλος από τον κόκκυγα και τον μείζον ισχιοιερό σύνδεσμο. Καταφύεται στην λαγοκνημιαία ταινία και στο γλουτιαίο τράχυσμα του μηριαίου οστού. Η ενέργεια που κάνει ο μέγας γλουτιαίος είναι ο μυς της όρθιας στάσης και από τους σπουδαιότερους μυς του βαδίσματος, με ακίνητη την πύελο εκτείνει τον μηρό. Στρέφει επίσης το μηριαίο έξω, όταν αυτό είναι σε έκταση, το κατώτερο τμήμα του υποβοηθά στην προσαγωγή από θέση έκτασης εφόσον προβάλλεται αντίσταση στην κίνηση. Τα ανώτερο τμήμα του εκτελεί απαγωγή ενάντια σε έντονη αντίσταση. Σε αντίθεση με αυτό που συμπεραίνει κάποιος από το μέγεθος του, ο μυς αυτός ενεργοποιείται στις κινήσεις που αναφέρθηκαν παραπάνω μόνο όταν προβάλλεται μέτρια ή μεγάλη αντίσταση σε αυτές (11,12).



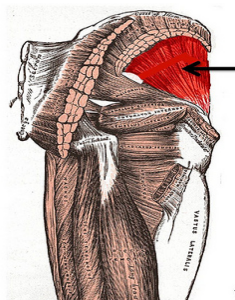
Φωτογραφία: 7.2

Ο μέσος γλουτιαίος εκφύεται από την έξω επιφάνεια του λαγόνιου οστού, από το έξω κράσπεδο της λαγόνιας ακρολοφίας και της περιτονίας του μέσου γλουτού. Καταφύεται στην έξω επιφάνεια του μείζονα τροχαντήρα του μηριαίου οστού. Η ενέργεια που κάνει ο μέσος γλουτιαίος μυς είναι να απάγει τον μηρό, οι πρόσθιες ίνες εκτελούν επίσης έσω στροφή του μηρού. Ο μυς μπορεί να ψηλαφηθεί πέντε με επτά εκατοστά πάνω από τον μείζονα τροχαντήρα (11).



Φωτογραφία: 7.3

Ο μικρός γλουτιαίος εκφύεται από έξω επιφάνεια του λαγόνιου οστού και καταφύεται στο πρόσθιο χείλος του μείζονα τροχαντήρα και στο θύλακα της κατά ισχύν διάρθρωσης. Η ενέργεια του είναι να κάνει έσω στροφή και απαγωγή. Ενώ ο μέσος είναι κυρίως ένας απαγωγός και δευτερευόντως ένας έσω στροφέας, ο μικρός είναι έσω στροφέας και δευτερευόντως ένας απαγωγός. Οι μυς φαίνονται να δρουν συνεργατικά βοηθώντας ο καθένας στην κύρια λειτουργία του άλλου (11,12).

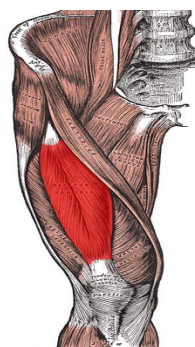


Φωτογραφία: 7.4

Ο απιοειδής εκφύεται από την πρόσθια επιφάνεια του ιερού οστού, τον μείζονα ισχιοιερό σύνδεσμο και από το άνω χείλος της μείζονα ισχιακής εντομής και καταφύεται στο άνω χείλος του μείζονα τροχαντήρα του μηριαίου οστού. Η ενέργεια του απιοειδή είναι να στρέφει τον μηρό προς τα έξω και τον απάγει (11).

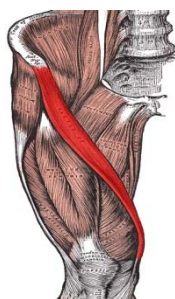
Για τους μύες του μηρού:

Ο ορθός μηριαίος εκφύεται από την ευθύ τένοντα δηλαδή από την πρόσθια κάτω λαγόνιο άκανθα καθώς και από τον ανεστραμμένο τένοντα από την κοτύλη του αρθρικού θυλάκου του ισχίου. Καταφύεται στην πρόσθια επιφάνεια της επιγονατίδας, μέσω του επιγονατιδικού συνδέσμου μέσα στο κνημιαίο κύρτωμα. Η ενέργεια είναι να εκτελεί κάμψη του ισχίου είναι επίσης ενεργός κατά την απαγωγή και έξω στροφή (11).



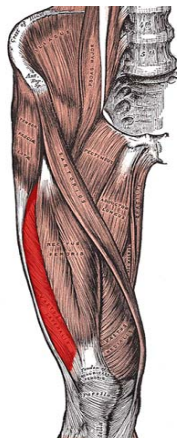
Φωτογραφία: 7.5

Οι μύες του μηρού χωρίζονται σε πρόσθιους, στους οπίσθιους και στους έξω και στους έξω. Οι πρόσθιοι χωρίζονται στο ραπτικό, στον ορθό μηριαίο, στον έξω πλατύ, έσω πλατύ και στον μέσο πλατύ (τετρακέφαλος). Οι έξω χωρίζονται στον κτενίτη, στον μακρό προσαγωγό, ισχνό, στον βραχύ προσαγωγό και στο μέγα προσαγωγό. Οι οπίσθιοι χωρίζονται στον δικέφαλο μηριαίο, στον ημιτενοντώδη και στον ημιμυενώδη μυ. Οι έξω είναι ο τείνων την πλατεία περιτονία. Ο ραπτικός εκφύεται από την πρόσθια άνω λαγόνιος άκανθα και καταφύεται στο κνημιαίο κύρτωμα. Η ενέργεια του ραπτικού είναι να κάμψη, παρουσιάζει δραστηριοποίηση κατά την απαγωγή, όταν προβάλλεται εξωτερική αντίσταση και κατά την έξω στροφή από την καθιστή θέση. Σε άλλους μπορεί να ψηλαφηθεί στην πρόσθια άνω λαγόνια άκανθα (11,13).



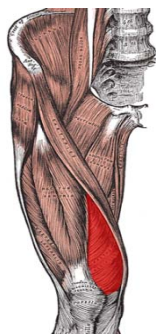
Φωτογραφία: 7.6

Ο έξω πλατύς εκφύεται από τον μείζων τροχαντήρα και καταφύεται στην βάση και στο έξω χείλος της επιγονατίδας μέσω του επιγονατιδικού συνδέσμου μέσα στο κνημιαίο κύρτωμα. Η ενέργεια του είναι ίδια με τον ορθό μηριαίο δηλαδή εκτείνει την κνήμη, υποβοηθάει στην κάμψη του μηρού προς την κοιλιά. Όταν ο μηρός είναι ακίνητος φέρει την πύελο προς τα εμπρός και την συγκρατεί πάνω στο μηριαίο οστό (11,12).



Φωτογραφία: 7.7

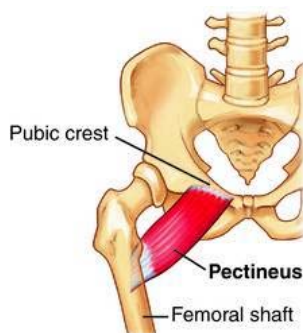
Ο έσω πλατύς εκφύεται από το έσω χείλος της τραχεία γραμμής και από την πρόσθια μεσοτροχαντήρια γραμμή και καταφύεται στη βάση και στο έσω χείλος της επιγονατίδας. Η ενέργεια του είναι ίδια με τα παραπάνω δηλαδή εκτείνει την κνήμη, υποβοηθάει στην κάμψη του μηρού προς την κοιλιά. Όταν ο μηρός είναι ακίνητος φέρει την πύελο προς τα εμπρός και την συγκρατεί πάνω στο μηριαίο οστό (11).



Φωτογραφία: 7.8

Ο μέσος πλατύς εκφύεται από το τρίτο και άνω τεταρτημόριο της πρόσθιας και έξω επιφάνειας του μηριαίου οστού. Καταφύεται στη βάση και στα πλάγια χείλη της επιγονατίδας. Η ενέργεια του είναι ίδια με τα παραπάνω δηλαδή εκτείνει την κνήμη, υποβοηθάει στην κάμψη του μηρού προς την κοιλιά. Όταν ο μηρός είναι ακίνητος φέρει την πύελο προς τα εμπρός και την συγκρατεί πάνω στο μηριαίο οστό (11,12).

Ο κτενίτης εκφύεται από την κτενιαία ακρολοφία και κτενιαία επιφάνεια του ηβικού οστού και καταφύεται από την κτενιαία γραμμή του μηριαίου οστού από την ελάσσονα τροχαντήρα. Η ενέργεια που κάνει ο κτενίτης είναι να κάμπτει τον μηρό, βοηθάει πιθανώς στην προσαγωγή όταν είναι το ισχίο σε θέση κάμψης. Ως καμπτήρας διαθέτει καλή γωνία έλξης το οποίο μαζί με την εσωτερική δομή του, εξηγεί την ικανότητα του να υπερνικά σημαντική αντίσταση (11,13).



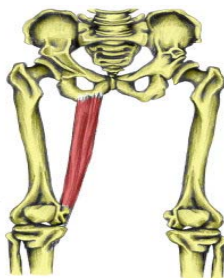
Φωτογραφία: 7.9

Ο μακρός προσαγωγός εκφύεται από το ηβικό φύμα και καταφύεται στο μέσο τριτημόριο του έσω χείλος της τραχείας γραμμής. Η ενέργεια του είναι να προσάγει , κάμπει το μηρό. Συνήθως βοηθάει στην κάμψη του ισχίου όταν η κάμψη αυτήν υπερβεί τις 70° μετατρέπεται τότε σε εκτεινόντα, ένα αποτέλεσμα που οφείλεται στη σχέση μεταξύ της γωνίας έλξης του μυ και του κέντρου κίνησης της άρθρωσης. Ο μυς αυτός τη πάντα ενεργός κατά την ελεύθερη προσαγωγή και την έσω στροφή (11,12).



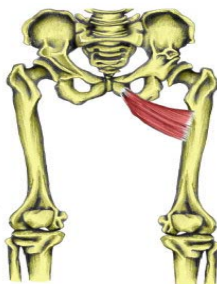
Φωτογραφία: 7.10

Ο ισχνός εκφύεται από την ηβική σύμφυση και κάτω χείλος του ηβοϊσχιακού κλάδου καταφύεται στην έσω επιφάνεια της κνήμης μέσα από το κνημιαίο κύρτωμα. Η ενέργεια του είναι να προσάγει και να κάμπει τον μηρό, είναι ένας λεπτός μυς ο οποίος όπως και οι οπίσθιοι μηριαίοι, ο ορθός μηριαίος και ραπτικός δρα στο ισχίο και στο γόνατο, βοηθά επίσης στη έσω στροφή του μηρού (11).



Φωτογραφία: 7.11

Βραχύς προσαγωγός εκφύεται από τον κάτω κλάδο του ηβικού οστού και καταφύεται στο άνω τριτομόριο της τραχείας γραμμής. Η ενέργεια του είναι να προσάγει το μηρό και τον στρέφει προς τα έξω (11).



Φωτογραφία: 7.12

Μέγας προσαγωγός εκφύεται από την άνω μοίρα δηλαδή από την κάτω από τον ηβιοισχιακό κλάδο, από την μέση-κάτω μοίρα δηλαδή από το κάτω κλάδο του ισχιακού οστού. Καταφύεται μέσα από το γλουτιαίο τράχυσμα. Η ενέργεια του μέγα προσαγωγού είναι να προσάγει το μηρό, η άνω και μέση μοίρα κάμπτει τον μηρό και τον στρέφει προς τα έξω ενώ η κάτω μοίρα εκτείνει τον μηρό και τον στρέφει προς τα έσω (11).



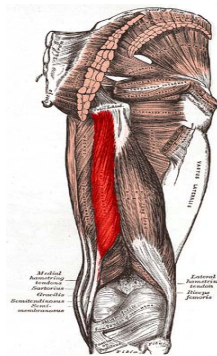
Φωτογραφία: 7.13

Δικέφαλος μηριαίος μυς εκφύεται από την μακρά κεφαλή και την βραχεία κεφαλή. Η μακρά κεφαλή εκφύεται από το ισχιακό κύρτωμα και από το μείζων ισχιοιερό σύνδεσμο. Η βραχεία κεφαλή εκφύεται από το κάτω ημιμόριο της τραχείας γραμμής. Καταφύεται στην έξω επιφάνεια κεφαλής της περόνης ,έξω κνημιαίος κόνδυλος και κνημιαία περιτονία. Η ενέργεια του δικέφαλου μηριαίου μυ είναι να κάμπτει την κνήμη προς τον μηρό- την στρέφει προς τα έξω, εκτείνει το μηρό και τον στρέφει προς τα έξω (11,12).



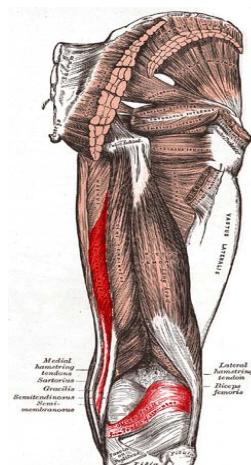
Φωτογραφία: 7.14

Ο ημιτενοντώδης εκφύεται από την άνω, έσω μοίρα του ισχιακού κυρτώματος, καταφύεται στην άνω μοίρα της έσω επιφάνειας της κνήμης, στο κνημιαίο κύρτωμα και στην κνημιαία περιτονία. Η ενέργεια του είναι να κάμπτει την κνήμη προς τον μηρό και την στρέφει προς τα έσω, επίσης βοηθάει προς την έκταση του μηρού (11).



Φωτογραφία: 7.15

Ο ημιμυενώδης εκφύεται από την άνω έξω μοίρα του ισχιακού κυρτώματος και καταφύεται στην κάθετη δεσμίδα δηλαδή στον έσω χείλος προς κνήμης και προς περιτονίας. Στη λοξή δεσμίδα στον αρθρικό θύλακα προς κατά γόνου διάρθρωση. Στην εγκάρσια δεσμίδα δηλαδή στο υπογλήνιο χείλος έσω κνημιαίου κονδύλου. Η ενέργεια του είναι να κάμπτει την κνήμη προς τον μηρό και την στρέφει προς τα έσω, προς βοηθάει προς την έκταση του μηρού (11,13).



Φωτογραφία: 7.16

Ο τείνων την πλατεία περιτονία εκφύεται από την πρόσθια άνω λαγόνια άκανθα και την λαγόνια ακρολοφία και την μηριαία περιτονία και καταφύεται προς τα κάτω και πίσω και οι δεσμίδες του στην λαγονοκνημιαία ταινία και έμμεσα στον έξω κόνδυλο της κνήμης και στο πλάγιο χείλος της επιγονατίδας. Η ενέργεια του είναι κάμψη και απαγωγή του μηρού και να διατείνει την λαγονοκνημιαία ταινία βοηθώντας στην έκταση του γόνατος. Η βοήθεια του στη έσω στροφή του μηρού δεν είναι αξιόλογη (11,12).



Φωτογραφία: 7.17

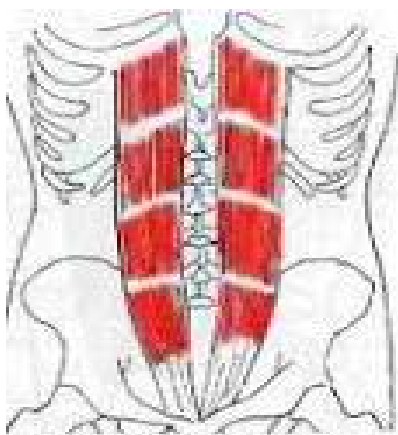
Για τους κοιλιακούς μύες:

Οι μύες της κοιλίας βρίσκονται μεταξύ του κάτω στομίου του θωρακικού κλωβού και του άνω στομίου της πυέλου.

Οι μύες αυτή αποτελούνται από τους πρόσθιους κοιλιακούς μύες, από τους πλάγιους κοιλιακούς μύες και από τους οπίσθιους κοιλιακούς μύες. Όλοι οι μύες της κοιλιάς έχουν σαν προσφυϊκά σημεία κάποιο οστό ή κάποια τενοντώδη ταινία. Παραδείγματος χάρη τη λευκή γραμμή προς τα εμπρός και το βουβωνικό σύνδεσμο προς τα πίσω.

Οι πρόσθιοι μύες αποτελούνται από τον ορθό κοιλιακό μυ και από τον πυραμοειδή.

Ο ορθός κοιλιακός μύες εκφύεται από την ξιφοειδή απόφυση με οδόντωμα από την έξω επιφάνεια και το κάτω χείλος του πέμπτου – έβδομου πλευρικού χόνδρου και καταφύεται στη πρόσθια επιφάνεια του ηβικού οστού, από την ηβική σύμφυση μέχρι την ηβική φύμα. Η ενέργεια που κάνει ο ορθός κοιλιακός μύς είναι να κάμπτει τον κορμό ή να ανυψώνει την πύελο, αυξάνει την ενδοκοιλιακή πίεση (11).



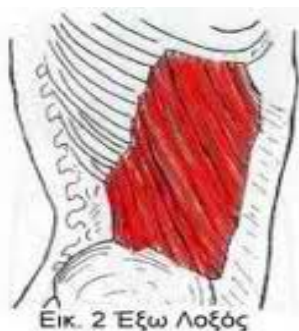
Εικ. 1 Ορθός Κοιλιακός

Φωτογραφία: 7.18

Ο πυραμοειδής εκφύεται από την πρόσθια επιφάνεια του ηβικού οστού και καταφύεται στη λευκή γραμμή. Η ενέργεια του είναι να διατείνει τη λευκή γραμμή (11).

Οι πλάγιοι κοιλιακοί μύες αποτελούνται από τον έξω λοξό, από τον έσω λοξό και από τον εγκάρσιο. Αυτοί οι μύες ξεκινούν από έξω προς τα μέσα.

Ο έξω λοξός εκφύεται από την έξω επιφάνεια των επτά ή οκτώ τελευταίων πλευρών και καταφύεται στη λαγόνια ακρολοφία με απονεύρωση στη ξιφοειδή απόφυση. Η ενέργεια που κάνει ο έξω λοξός κοιλιακός μύς είναι η πίεση της κοιλιάς, κάμψη του κορμού προς τα εμπρός- ανύψωση της πυέλου και ετερόπλευρη δράση-στροφή του θώρακα (11).



Εικ. 2 Έξω Λοξός

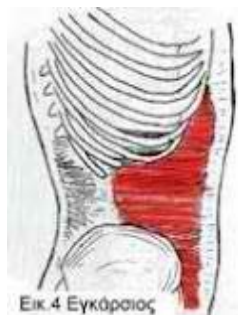
Φωτογραφία: 7.19

Ο έσω λοξός εκφύεται από το έξω ημιμόριο του βουβονικού συνδέσμου λαγόνιος ακρολοφία και οσφυονωτιαία περιτονία και καταφύεται στο κάτω χείλος των τεσσάρων κατώτερων πλευρών και με απονεύρωση στη λευκή γραμμή. Η ενέργεια του έσω λοξού κοιλιακού μυ είναι ίδια με τον έξω λοξό κοιλιακό δηλαδή πίεση της κοιλιάς, κάμψη του κορμού της τα εμπρός-ανύψωση της πύελου και ετερόπλευρη δράση-στροφή του θώρακα (11).



Φωτογραφία: 7.20

Ο εγκάρσιος εκφύεται από την έσω επιφάνεια των έξι κατώτερων πλευροειδών αποφύσεων των οσφυϊκών σπονδύλων, λαγόνιας ακρολοφίας και βουβονικού συνδέσμου και καταφύεται με απονεύρωση στην λευκή γραμμή. Η ενέργεια του εγκάρσιου είναι η περιστολή της προβολής της κοιλιάς, αύξηση της ενδοκοιλιακής πίεσης (11,12).



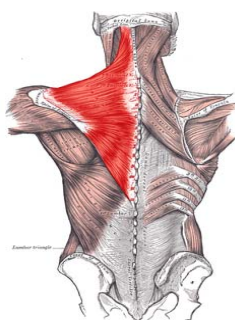
Φωτογραφία: 7.21

Οι οπίσθιοι κοιλιακοί μύες αποτελούνται την πρόσθια και οπίσθια μοίρα του τετραγώνου οσφυϊκού μυ. Η οπίσθια μοίρα του τετραγώνου οσφυϊκού εκφύεται από την οσφυολαγόνιο σύνδεσμο, έσω κράσπεδο λαγονίου ακρολοφίας και εκφύεται από την πλευροειδή απόφυση των τεσσάρων πρώτων οσφυϊκών σπονδύλων, κάτω χείλος έσω ημιμόριου δωδέκατης πλευράς. Η πρόσθια μοίρα του τετράγωνου οσφυϊκού μυ εκφύεται από την πλευροειδή απόφυση του δεύτερου-πέμπτου οσφυϊκού σπονδύλου και καταφύεται στο κάτω χείλος- στην πρόσθια επιφάνεια της δωδέκατης πλευράς (11).

Για τους ραχιαίους μύες:

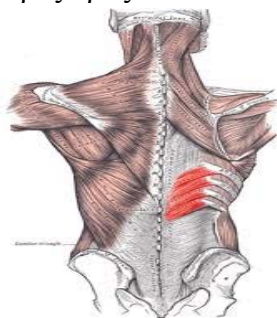
Οι μύες της ράχης αποτελούνται από τον τραπεζοειδή, τον πλατύ ραχιαίο, τον οπίσθιο άνω οδοντωτό και τέλος τον οπίσθιο κάτω οδοντωτό μυ.

Ο τραπεζοειδής εκφύεται από το έσω τριτημόριο της άνω αυχενικής γραμμής και από το έξω ινιακό όγκωμα, από την ακανθώδη απόφυση των αυχενικών σπονδύλων και από την ακανθώδη απόφυση των θωρακικών σπονδύλων και καταφύεται στο έξω τριτημόριο της κλείδας, στο ακρώμιο της ωμοπλατιαίας άκανθας. στο έσω άκρο της ωμοπλατιαίας άκανθας. Η ενέργεια που έχει ο τραπεζοειδής είναι την ανύψωση του ώμου, την προσπέλαση της ωμοπλάτης προς τη σπονδυλική στήλη, κατάσπαση της ωμοπλάτης και στροφή της ώστε η ωμοπλάτη να βλέπει προς τα άνω, συμπλησίαση της ωμοπλάτης προς τη σπονδυλική στήλη. Πρέπει να τονιστεί ότι ο τραπεζοειδής χωρίζεται σε 4 μοίρες: η πρώτη μοίρα κάνει ανάσπαση, η δεύτερη μοίρα κάνει ανασπάση, άνω στροφή, προσαγωγή, η τρίτη μοίρα κάνει προσαγωγή και η τέταρτη μοίρα κάνει άνω στροφή, κατάσπαση και προσαγωγή (11,12).



Φωτογραφία: 7.22

Ο οπίσθιος κάτω οδοντωτός μυς εκφύεται από τον επακάνθιο σύνδεσμο καθώς και από την ακανθώδη απόφυση του ενδέκατου και του δωδέκατου θωρακικού όπως και των πρώτων οσφυϊκών σπονδύλων. Καταφύεται σε μυώδη οδόντωμα στο κάτω χείλος και την έξω επιφάνεια των τεσσάρων τελευταίων πλευρών. Η ενέργεια του είναι να έλκει τις κατώτερες πλευρές προς τα κάτω και πίσω (11).



Φωτογραφία: 7.23

Ο οπίσθιος άνω οδοντωτός μυς εκφύεται από τον επακάνθιο σύνδεσμο και από την ακανθώδης απόφυση του έβδομου αυχενικού και των τριών πρώτων θωρακικών σπονδύλων. Καταφύεται με μυώδης οδοντώματα στο άνω χείλος και στην έξω επιφάνεια της δεύτερης-πέμπτης πλευράς. Η ενεργεία του είναι να ανυψώνει την δεύτερη-πέμπτη πλευρά (11).

Ο πλατύς ραχιαίος εκφύεται από την σπονδυλική μοίρα, την λαγόνιο μοίρα και την πλευρική μοίρα. Από την σπονδυλική μοίρα εκφύεται από την επιπολή πέταλο της οσφυονωτιαίας περιτονίας και ακανθώδης απόφυση των έξι κατώτερων θωρακικών και όλων των οσφυικών καθώς και των ιερών σπονδύλων. Από την λαγόνια μοίρα εκφύεται από την οπίσθια μοίρα του έξω κράσπεδου της λαγόνιας ακρολοφίας. Από την πλευρική μοίρα εκφύεται από την έξω επιφάνεια των τριών-τεσσάρων κατώτερων πλευρών. Όλες οι μοίρες καταφύονται σε μια κοινή γαστέρα, η οποία φέρεται προς τα έξω, εμπρός και πάνω στον μείζονα στρογγυλό μυ, καθώς και στον πλατύ τένοντα. Η ενέργεια του πλατύ ραχιαίου είναι να καλύπτει τα μέσα και κατώτερα τμήματα της πλάτης. Ο μυς έχει μια πλεονεκτική γωνία έλξης για την έκταση και προσαγωγή του βραχίονα ειδικά όταν αυτός είναι ανυψωμένος μεταξύ 30°-90°. Κανει έκταση, προσαγωγή σε στατικές και δυναμικές κινήσεις με ή χωρίς αντίσταση και τέλος έσω στροφή. Ο μυς μπορεί να ψηλαφηθεί στο οπίσθιο χείλος της μασχάλης (11,12).



Φωτογραφία: 7.24

Γ. Ειδικό μέρος

Ι. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΣΦΙΞΗ

Η γυμναστική είναι απαραίτητη για τον κάθε άνθρωπο και διαφέρει ανάλογα με τις ανάγκες του. Σήμερα ο άνθρωπος έχει συνηθίσει σε έναν πιο καθιστικό τρόπο ζωής και αυτό είχε ως αποτέλεσμα την δημιουργία αρνητικών επιπτώσεων στην υγεία του. Όμως τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότεροι άνθρωποι έχουν αρχίσει να ασχολούνται με την εξωτερική τους εμφάνιση και θέλουν τόσο το πρόσωπο όσο και το σώμα τους να είναι όμορφα και για να το πετύχουν αυτό χρησιμοποιούν διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, μερικοί άνθρωποι προτιμούν να πηγαίνουν στο γυμναστήριο ώστε να γυμνάζονται με όργανα. Άλλοι προτιμούν να πηγαίνουν σε κάποιο ισοτιούτο αισθητικής και να κάνουν διάφορες θεραπείες για αδυνάτισμα και σύσφιξη. Άλλοι πάλι προτιμούν να πηγαίνουν σε κάποιον πλαστικό χειρουργό και να κάνουν κάποιες επεμβάσεις για να διορθώσουν την χαλάρωση του δέρματος. Τέλος υπάρχει μια ομάδα ατόμων που αδυνατούν να ακολουθήσουν τους παραπάνω τρόπους, λόγω διαφόρων παραγόντων (όπως οικονομική δυσχέρεια, χαμηλή αυτοεκτίμηση κ.τ.λ.).

Τα άτομα που επέλεξαν να μην γυμναστούν κάπου έξω και θέλουν να γυμναστούν σπίτι τους, ώστε να κάνουν σύσφιξη σε κάποιο σημείο του σώματός τους χωρίς να χρησιμοποιήσουν κάποιο όργανο γυμναστικής, μπορούν να το πραγματοποιήσουν, έχοντας μια αθλητική φόρμα, αθλητικά παπούτσια και κάποιο στρώμα γυμναστικής (προαιρετικά).

Αυτό που πρέπει να τονιστεί είναι ότι η χαλάρωση μπορεί να οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, όπως είναι η περίοδος μετά την εφηβεία όπου το άτομο σταματάει απότομα την γυμναστική που έκανε στο σχολείο ή μετά από απότομο χάσιμο βάρους ή τέλος σε μεγάλες ηλικίες όταν στο δέρμα αρχίζει να μειώνεται το κολλαγόνο και η ελαστική.

Για το πρόγραμμα γυμναστικής πήραν μέρος δέκα άτομα, από τα οποία οι πέντε είναι άντρες και οι πέντε γυναίκες. Έχουν διαφορετικές ηλικίες, βάρος και καθημερινές συνήθειες. Το πρόγραμμα που επιλέχτηκε και που ακολούθησαν τα άτομα είναι ισοτονική αερόβια άσκηση.

Η επιλογή των ασκήσεων είναι βασισμένη πάνω στο πρόβλημα του κάθε ανθρώπου. Πρέπει να εντοπιστεί πρώτα το πρόβλημα (σε ποια περιοχή υπάρχει αυτό), στην συνέχεια να γίνονται οι παρακάτω ασκήσεις.

Συνήθως οι μυϊκές ομάδες που εμφανίζουν περισσότερη χαλάρωση και πρέπει να γίνει σύσφιξη είναι στην περιοχή των γλουτών, των απαγωγών, των προσαγωγών, των μηρών, των κοιλιακών και των ραχιαίων, γι' αυτό και οι ασκήσεις που επιλέχθηκαν είναι βασισμένες πάνω σ' αυτά τα σημεία .

Για την προθέρμανση:

Πρέπει πριν ξεκινήσει η γυμναστική να γίνουν μερικές διατάσεις γύρω στα 5 λεπτά. Οι διατάσεις είναι απαραίτητες να γίνουν με αργό ρυθμό και ένταση ώστε να μην προκληθούν μυϊκές θλάσεις αλλά και καρδιακές αρρυθμίες.

Διατάσεις:

1) Διάταση οπίσθιων μηρών

Το άτομο πρέπει να σταθεί απέναντι από μία καρέκλα το ύψος της οποίας να είναι μέχρι την μέση του. Τοποθετεί το πόδι του τεντωμένο πάνω σ' αυτήν και φέρει το σώμα του προς το πόδι του, ώστε να νιώσει τους μυές του μηρού να τεντώνονται. Μένει σ' αυτήν την θέση για δεκαπέντε έως τριάντα δευτερόλεπτα και στην συνέχεια επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία και στο άλλο πόδι.



2) Διάταση βουβωνικής χώρας

Το άτομο κάθεται κάτω στο πάτωμα με τα πόδια ενωμένα και κρατώντας τα ώστε να είναι πιο σταθερά. Η πλάτη πρέπει να είναι ίσια και στην συνέχεια αρχίζει να πιέζει τα γόνατα προς το πάτωμα για δεκαπέντα με τριάντα δευτερόλεπτα ώστε να νιώσει να τεντώνεται χαμηλά στην πλάτη και στην βουβωνική χώρα.



3) Διάταση τετρακεφάλου

Το άτομο κάθεται σε πρηγή θέση με το κεφάλι κάτω και το δεξί χέρι να τραβάει το δεξί πόδι προς το γλουτό. Πρέπει να μείνει σ' αυτήν την θέση για δεκαπέντε με τριάντα δευτερόλεπτα ώστε να νιώθει το τέντωμα στον τετρακέφαλο. Η διαδικασία αυτήν γίνεται και στο άλλο πόδι.



4) Διάταση των κάτω ραχιαίων

Το άτομο κάθεται σε ύπτια θέση και με τα χέρια του πιάνει το γόνατο και το φέρνει προς το στήθος του. Το κρατάει για δεκαπέντα έως τριάντα δευτερόλεπτα, νιώθοντας την διάταση στο κάτω μέρος της πλάτης. Στην συνέχεια κάνει το ίδιο για το άλλο πόδι.



5) Διάταση των προσαγωγών μυών

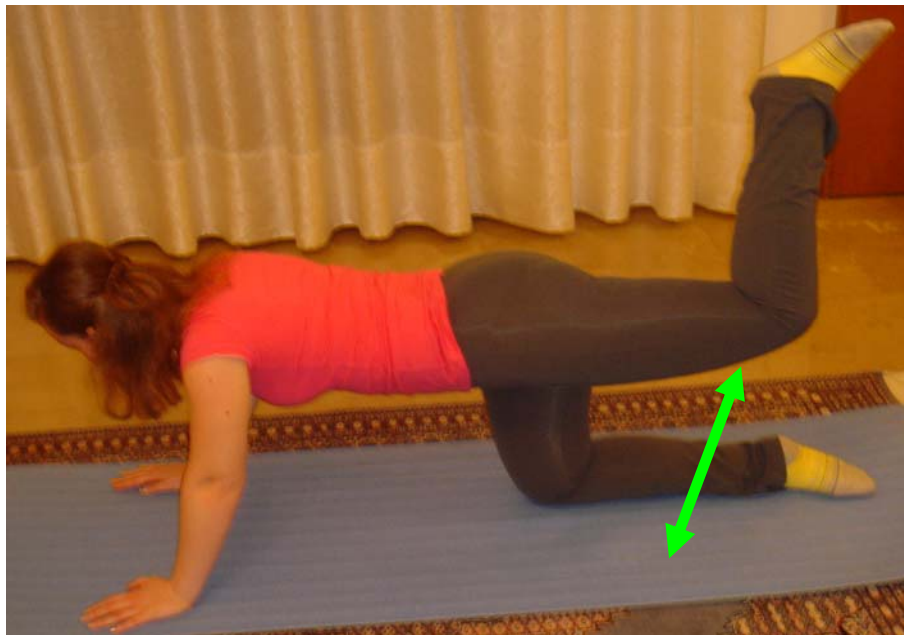
Το άτομο ανοίγει τα πόδια σε διάταση, λυγίζει το ένα του πόδι και το πιέζει προς τα μέσα και το άλλο πόδι το τεντώνει για δεκαπέντε έως τριάντα δευτερόλεπτα. Πρέπει να νιώθει τους προσαγωγούς του τεντωμένους και επαναλαμβάνει την ίδια διαδικασία στο άλλο πόδι.



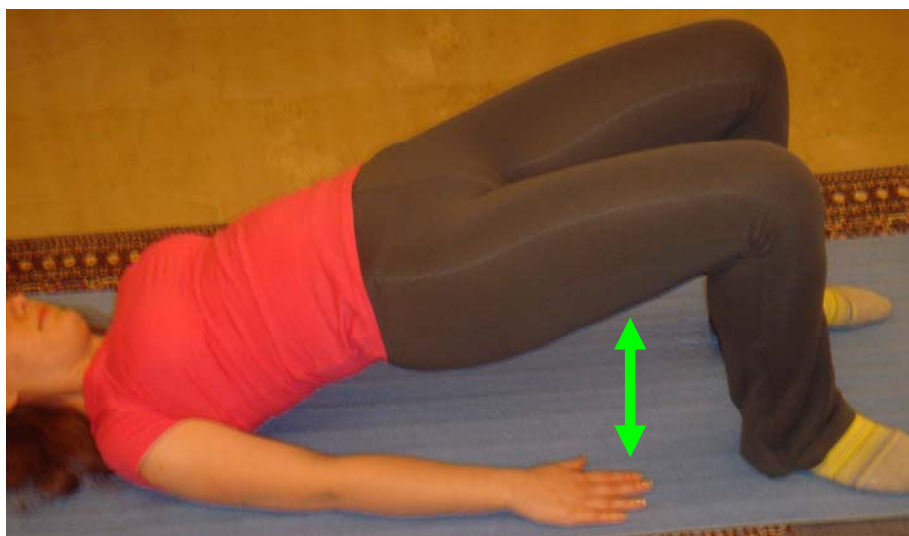
Κυρίως πρόγραμμα:

Για τους γλουτούς:

- 1) Σε πρηνή θέση στηρίζεται στους αγκώνες και στα γόνατα, φέρνει σε έκταση το πόδι σχηματίζοντας γωνία 90° στο γόνατο, επαναλαμβάνει το ίδιο στο άλλο πόδι. (σετ: 2/15)



- 2) Σε ύπτια θέση με τα πόδια λυγισμένα σηκώνει τη λεκάνη και σφίγγει τους γλουτούς. (σετ: 2/10)



- 3) Σε πρηγή θέση με τεντωμένα τα πόδια τα φέρνει σε έκταση και σφίγγει τους γλουτούς, επαναλαμβάνει το ίδιο και στο άλλο πόδι. (σετ: 2/10)



Διάλλειμα: 1,5 λεπτό

Για τους απαγωγούς, τους προσαγωγούς και τον μηρό:

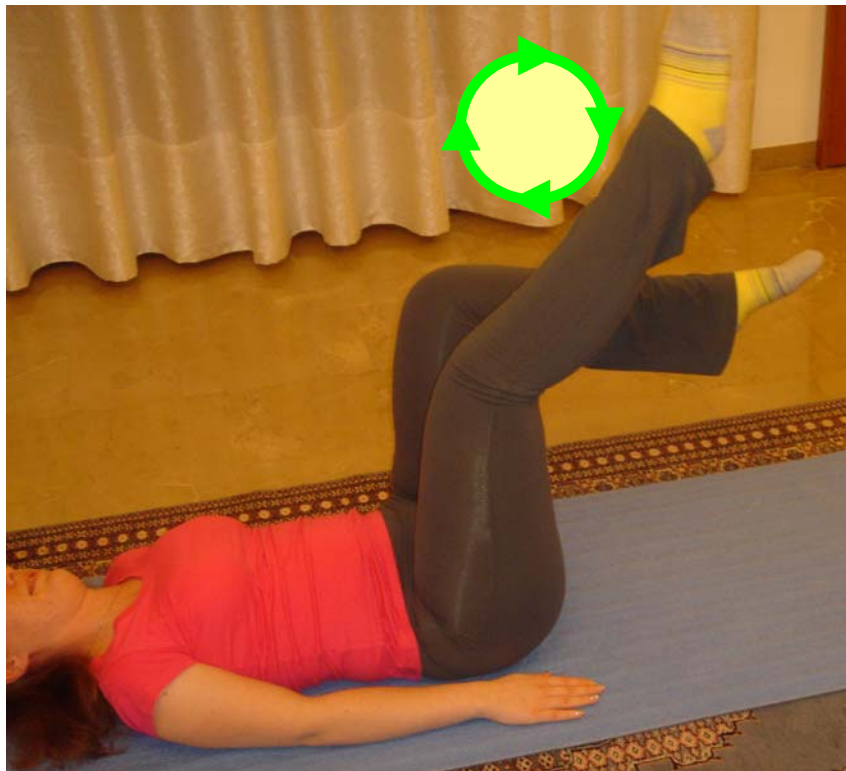
- 1) Σε ύπτια θέση τεντώνει τα πόδια και κάνει ψαλιδάκια (2 το δεξί, 2 το αριστερό πόδι). (σετ: 2/15)



- 2) Σε πλάγια θέση και μικρού εύρους κίνησης του ποδιού το σηκώνει προς τα πάνω, επαναλαμβάνει το ίδιο και στο άλλο πόδι. (σετ: 2/15)



- 3) Σε ύπτια θέση κάνει βαθύ ποδήλατο με το γόνατο να φτάνει σε πλήρη έκταση . 2 λεπτά



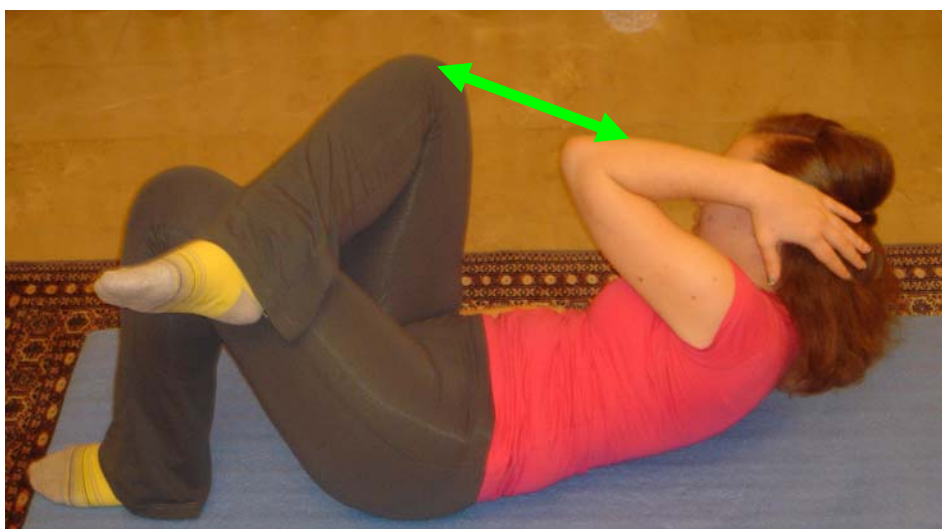
Διάλλειμα: 1,5 λεπτά

Για τους κοιλιακούς:

- 1) Σε ύπτια θέση με τα πόδια να σχηματίζουν γωνία 90° για το ισχίο και 90° για τα γόνατα, τα οποία είναι ακουμπισμένα σε μια καρέκλα, στη συνέχεια σταυρώνει τα χέρια πάνω στο στήθος και ανεβοκατεβάζει ελαφρά τον κορμό. (σετ: 2/15)



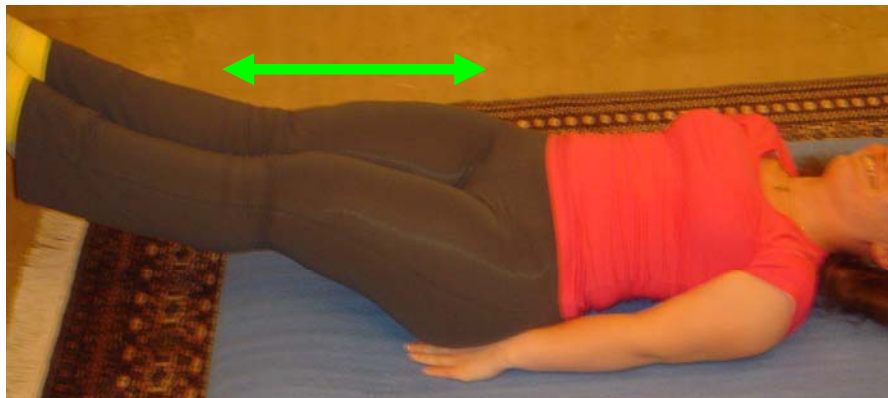
- 2) Σε ύπτια θέση, με το ένα πόδι ακουμπισμένο πάνω στο άλλο με στροφή του κορμού και τα χέρια πίσω από το κεφάλι ανεβοκατεβάζει ελαφρά τον κορμό, επαναλαμβάνει το ίδιο και για την άλλη πλευρά. (σετ: 2/15)



- 3) Σε ύπτια θέση, με στροφή του κορμού και το σύστοιχο άνω άκρο, πιέζει το αντίθετο κάτω άκρο καθώς ανεβοκατεβάζει ελαφρώς τον κορμό. (σετ: 2/15)



- 4) Σε ύπτια θέση με τα πόδια μαζεμένα στο στήθος τα τεντώνει και να τα ξαναμαζεύει. (σετ: 2/15)



Διάλλειμα: 1,5 λεπτό

Για τους ραχιαίους:

- 1) Σε πρηνή θέση σηκώνοντας το ένα χέρι σηκώνει ταυτόχρονα και το αντίθετο πόδι. (σετ: 2/15)



- 2) Σε πρηνή θέση με τα χέρια στο πίσω μέρος της πλάτης και ενωμένα σηκώνει ελαφρά τον κορμό.(σετ: 2/15)



Αποθεραπεία:

Αφού τελειώσουν οι ασκήσεις δεν πρέπει να σταματήσει το άτομο απότομα την γυμναστική. Πρέπει για πέντε λεπτά να κάνει κάποιο χαλαρό περπάτημα, γιατί έτσι επανέρχεται η σωματική ηρεμία και η φλεβική επαναφορά του αίματος στην καρδιά. Πρέπει απαραίτητα να αποφεύγεται μετά την εκγύμναση το ζεστό μπάνιο, γιατί τα αιμοφόρα αγγεία διαστέλλονται κρατώντας μεγάλες ποσότητες αίματος μακριά από την καρδιά.

Πως γίνονται οι ασκήσεις:

Οι ασκήσεις πρέπει να γίνονται με κυκλικό πρόγραμμα. Ολοκληρώνει κάθε φορά ένα σετ για κάθε μυϊκή ομάδα (γλουτούς, απαγωγούς - προσαγωγούς, κοιλιακούς και ραχιαίους) μετά κάνει διάλλειμα 1,5 λεπτού. Αφού ολοκληρώσει αυτό το πρόγραμμα 2 φορές κάνει ένα διάλλειμα 1,5 λεπτού.

Τι είναι το κυκλικό πρόγραμμα:

Η κυκλική εκπαίδευση περιλαμβάνει μια σειρά από δραστηριότητες ασκήσεων. Στο τέλος της τελευταίας δραστηριότητας, το άτομο ξεκινάει από την αρχή και κινείται ξανά μέσα στην ίδια σειρά. Η σειρά των δραστηριοτήτων επαναλαμβάνεται αρκετές φορές.

- 1) Αρκετοί τρόποι εφαρμογής μπορούν να χρησιμοποιηθούν περιλαμβάνοντας μεγάλες και μικρές μυϊκές ομάδες και συνδυασμός στατικής ή δυναμικής προσπάθειας.
- 2) Η χρησιμοποίηση της κυκλικής εκπαίδευσης μπορεί να βελτιώσει τη δύναμη και την αντοχή, αναπτύσσοντας τάση στο αερόβιο και αναερόβιο σύστημα
- 3) Ο συνδυασμός της κυκλικής εκπαίδευσης και της εκπαίδευσης με διαλείμματα είναι αποτελεσματικός, εξαιτίας της αλληλοεπίδρασης της αερόβιας και αναερόβιας παραγωγής ATP.
- 4) Εκτός από το αερόβιο και το αναερόβιο σύστημα που βρίσκονται σε τάση από τις διάφορες δραστηριότητες, με την περίοδο ανακούφισης υπάρχει μια καθυστέρηση στην ανάγκη για γλυκόλυση και την παραγωγή γαλακτικού οξέος, πριν από την διαθεσιμότητα του οξυγόνου που παρέχει την ATP (14).

II. Η ΕΡΕΥΝΑ

Σκοπός της εργασίας είναι να δείξει αν κάποια άτομα που επέλεξαν να γυμναστούν στο σπίτι με κάποιες απλές κινήσεις χωρίς κάποιο όργανο μπορούν να συσφίξουν το σώμα τους. Η έρευνα αυτή κράτησε τρεις ολόκληρους μήνες με καθημερινή άσκηση που διαρκούσε για περίπου είκοσι λεπτά. Η προπόνηση που επιλέχτηκε για την έρευνα είναι ισοτονική αερόβια και έχει σκοπό να γυμνάσει και να σφίξει το σώμα διαφοροποιώντας τον μεταβολισμό του ανθρώπου.

Για την έρευνα επιλέχθηκαν δέκα άτομα από τα οποία τα πέντε ήταν άντρες και τα πέντε γυναίκες. Οι ηλικίες τους κυμαίνονται από τα είκοσι μέχρι τα πενήντα πέντε. Τα άτομα αυτά δεν γυμνάζονται σε κάποιο γυμναστήριο αυτή την στιγμή, ενώ οι περισσότεροι από αυτούς δεν κάνουν ταυτόχρονα κάποιο άλλο είδος γυμναστικής.

Οι μετρήσεις που πάρθηκαν για το κάθε άτομο ξεχωριστά γινόταν με μια μεζούρα και ήταν πολύ συγκεκριμένες έχοντας πάντα το ίδιο σταθερό σημείο και την ίδια χρονική περίοδο. Η πρώτη μέτρηση έγινε πριν ξεκινήσει το άτομο να γυμνάζεται, η δεύτερη μέτρηση έγινε ένα μήνα μετά, την ίδια ακριβώς ημερομηνία. Ακολουθώντας την ίδια διαδικασία και για τις άλλες δύο μετρήσεις, οι οποίες έγιναν την ίδια ακριβώς ημερομηνία. Τα σημεία που γίνονται οι μετρήσεις είναι εφτά:

1) Το πρώτο σημείο είναι ακριβώς πάνω στον αφαλό τυλίγοντας την μεζούρα γύρω από το σώμα στην περιοχή του αφαλού.

2) Το δεύτερο σημείο, μετρώντας με την μεζούρα από τον αφαλό προς το στομάχι, το άτομο παίρνει μια βαθιά ανάσα και εκείνη την ώρα που αφήνει να βγει ο αέρας και το στομάχι ξεφουσκώνει είναι το σταθερό σημείο για τις επόμενες μετρήσεις. Στο σημείο αυτό τυλίγεται η μεζούρα γύρω από το σώμα.

3) Το τρίτο σημείο, μετρώντας με την μεζούρα από τον αφαλό προς την κοιλιά, το άτομο παίρνει μια βαθιά ανάσα και την ώρα που αφήνει τον αέρα να βγει από το στόμα του και η κοιλιά ξεφουσκώνει βάζει εκεί το σταθερό σημείο και τυλίγεται η μεζούρα γύρω από το σώμα.

4) Το τέταρτο σημείο βρίσκεται στην περιοχή των γλουτών, με την μεζούρα μετρώντας εκεί που τελειώνει ο κόκκυγας και κατεβάζοντας την προς τα κάτω στην περιοχή που υπάρχει έντονη συσσώρευση λίπους (στα λεγόμενα ψωμάκια) μπαίνει ένα σταθερό σημείο και στην συνέχεια τυλίγεται η μεζούρα γύρω από το σώμα τα πόδια είναι τελείως κλειστά.

5) Το πέμπτο σημείο είναι στο άνω μέρος του μηρού, με την μεζούρα ξεκινώντας από τον αφαλό προς τον μηρό μπαίνει ένα σταθερό σημείο στο άνω μέρος του μηρού και τυλίγεται η μεζούρα γύρω από τον μηρό, τα πόδια είναι σε αλαφριά διάσταση ίση με το μέγεθος της ωμοπλάτης του. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται και στο άλλο πόδι.

6) Το έκτο σημείο είναι στο μέσο του μηρού, με την μεζούρα ξεκινώντας από τον αφαλό προς τον μηρό μπαίνει ένα σταθερό σημείο στο μέσο μέρος του μηρού και τυλίγεται η μεζούρα γύρω από τον μηρό, τα πόδια είναι σε αλαφριά διάσταση ίση με το μέγεθος της ωμοπλάτης του. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται και στο άλλο πόδι.

7) Το έβδομο και τελευταίο σημείο είναι στο κάτω μέρος του μηρού πάνω από το γόνατο, με την μεζούρα ξεκινώντας από τον αφαλό προς τον μηρό μπαίνει ένα σταθερό σημείο στο κάτω μέρος του μηρού και τυλίγεται η μεζούρα γύρω από τον μηρό, τα πόδια είναι σε αλαφριά διάσταση ίση με το μέγεθος της ωμοπλάτης του. Η ίδια διαδικασία επαναλαμβάνεται και στο άλλο πόδι.

Αυτό γίνεται για να υπάρχει πάντα το ίδιο σταθερό σημείο και ώστε στην επόμενη μέτρηση να διαπιστώνεται αν το άτομο έχει χάσει πόντους από την γυμναστική, ώστε να μην μετριέται σε λάθος σημείο κάθε φορά.

Στην συνέχεια θα παρατεθούν τα προσωπικά στοιχεία του κάθε ατόμου ξεχωριστά όπως ύψος, βάρος και τα λοιπά. Αυτό που πρέπει να αναφερθεί και είναι πολύ σημαντικό να τονιστεί είναι ότι το άτομο δεν άλλαξε τίποτα από την διατροφή που έκανε, απλώς στην καθημερινότητα του πρόσθεσε και αυτό το συγκεκριμένο πρόγραμμα γυμναστικής. Θα δοθεί ένα διατροφικό ημερολόγιο που έκανε το κάθε άτομο για μια βδομάδα ώστε να εντοπιστούν οι διατροφικές συνήθειες του κάθε ατόμου σε σχέση με το πρόγραμμα και αν τελικά είχε θετικά αποτελέσματα. Στην συνέχεια υπάρχει ένα ερωτηματολόγιο απαντημένο από τα ίδια τα άτομα και τέλος είναι τα αποτελέσματα των μετρήσεων από κάθε άτομο ξεχωριστά.



Φωτογραφία: 8.1

Στοιχεία πρώτου ατόμου:

Φύλο: Γυναίκα

Ηλικία: 21 χρονών

Επάγγελμα: Φοιτήτρια της Αισθητικής-Κοσμητολογίας

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Αθληση: Δεν έχει ξανά αθληθεί.

Ύψος: 1,66 cm

Βάρος: 65 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές. Επειδή όμως το άτομο δεν έχει ξανά αθληθεί η αρχή του φάνηκε πολύ δύσκολη αλλά όσο προχωράει ο καιρός του είναι όλο και πιο εύκολο. Η διάθεση του ανεβαίνει όσο περνάει ο καιρός γιατί οι ασκήσεις γίνονται όλο και πιο εύκολες. Έχει πρόβλημα με τις ασκήσεις τον προσαγωγών- απαγωγών λόγω της χονδροπάθειας που έχει στα γόνατα.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα μαρούλι και μια κανονική μερίδα μακαρόνια με σπετσοφάι και ένα ξυνόμηλο, και το βράδυ ένα κομμάτι τυρόψωνο με ένα ξυνόμηλο.

Τρίτη: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό με μια κουταλιά ζάχαρη και ένα κομμάτι κέικ, το μεσημέρι λίγη ντομάτα και μια κανονική μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό και ένα ξυνόμηλο, και το βράδυ δύο κομμάτια σπανακόπιτα με ένα ξυνόμηλο.

Τετάρτη: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα ντομάτα και μια κανονική μερίδα φακές και ένα ξυνόμηλο, και το βράδυ δύο κομμάτια σπανακόπιτα με ένα ξυνόμηλο.

Πέμπτη: Πρωί ένα ποτήρι χυμό, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα μαρούλι και μια κανονική μερίδα μακαρόνια με τριμμένο τυρί και ένα ξυνόμηλο, το απόγευμα ένα κομμάτι κέικ και το βράδυ ένα τοστ με ένα ξυνόμηλο.

Παρασκευή: Πρωί ένα κομμάτι κέικ, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα μαρούλι και μια κανονική μερίδα αρακά και ένα ξυνόμηλο, το απόγευμα ένα σοκολατάκι και το βράδυ ένα τοστ με ένα ξυνόμηλο.

Σάββατο: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με μία ντομάτα και μια κανονική μερίδα μακαρόνια με σπετσοφάι και ένα ξυνόμηλο και το βράδυ ένα τوست με ένα ξυνόμηλο.

Κυριακή: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα μαρούλι και μια κανονική μερίδα ψάρια στο φούρνο, και ένα ξυνόμηλο και το βράδυ ένα κομμάτι τυρόψωμο με ένα ξυνόμηλο.

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ **Πάρα Πολύ**

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

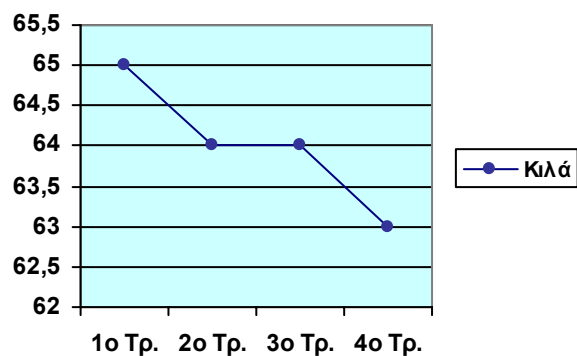
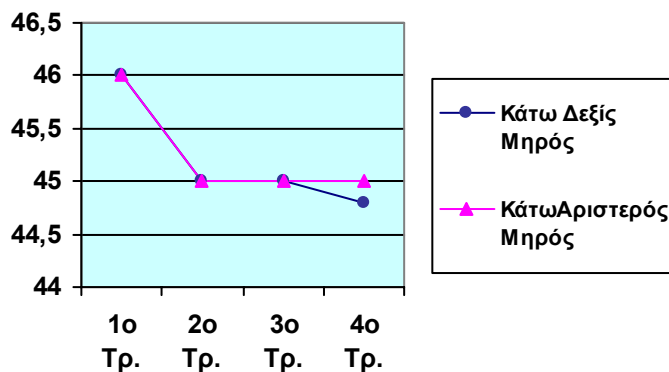
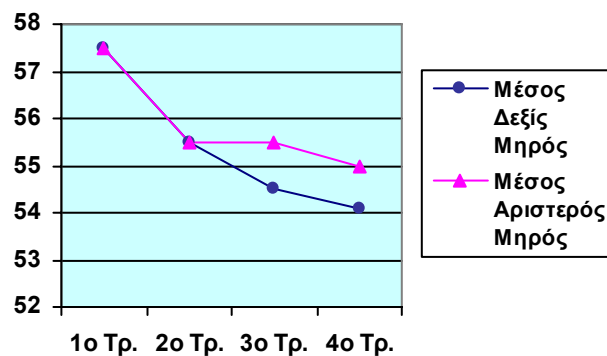
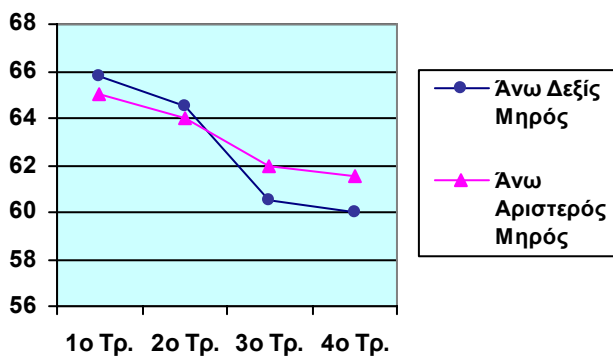
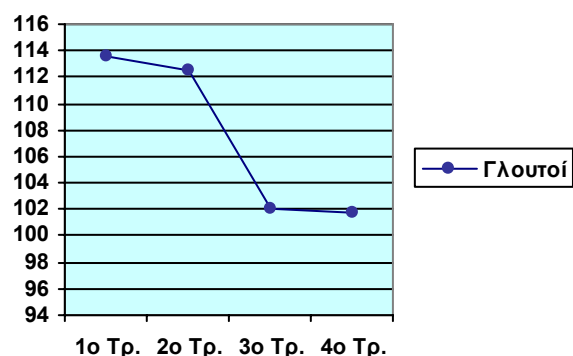
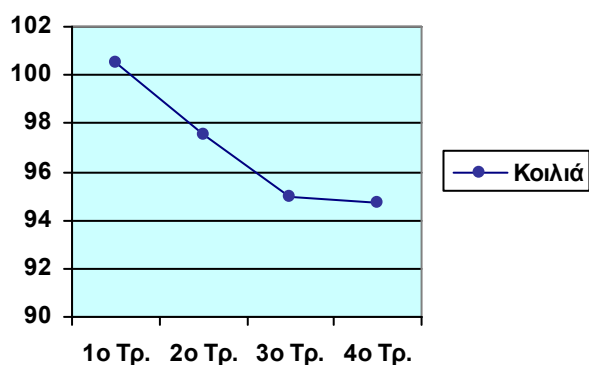
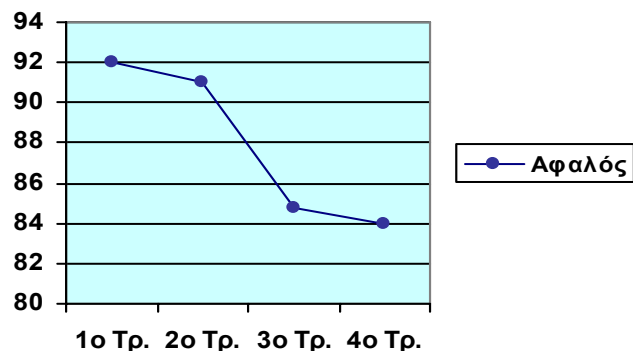
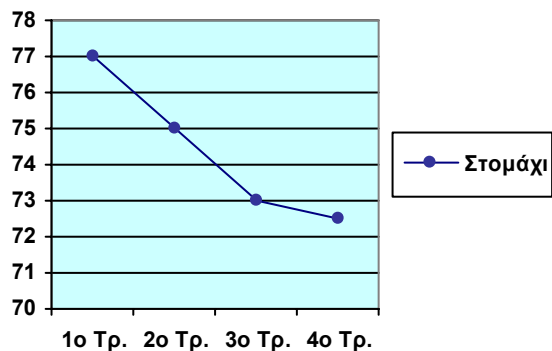
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ **Πάρα Πολύ**

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ **Πάρα Πολύ**

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό παρατηρείται για το στομάχι μια μείωση αρκετών πόντων τόσο τον πρώτο μήνα όσο και τον δεύτερο μήνα, ενώ η διαφορά τον τρίτο μήνα είναι λιγότερη σε σχέση με τους δύο προηγούμενους.
- Για την περιοχή του αφαλού τον πρώτο και τον τρίτο μήνα είναι σχετικά λίγοι οι πόντοι που χάθηκαν, ενώ μεγάλη διαφορά εντοπίζεται τον δεύτερο μήνα του προγράμματος όπου έχουν χαθεί έξι πόντοι.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται αρκετό χάσιμο πόντων τον πρώτο και το δεύτερο μήνα του προγράμματος, ενώ τον τρίτο μήνα τα αποτελέσματα που πήραμε δείχνουν μόνο μία μικρή μείωση στους πόντους της περιοχής.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται μια μείωση τον πρώτο μήνα αλλά είναι εντονότερη τον δεύτερο μήνα, ενώ τον τρίτο μήνα η μείωση είναι πολύ μικρή ως ανύπαρκτη.
- Για το άνω μέρος του ποδιού τα αποτελέσματα είναι εμφανή και στα δυο πόδια, τόσο τον πρώτο όσο και τον τρίτο μήνα η μείωση είναι αρκετή αλλά πιο εμφανή είναι τον δεύτερο μήνα το πρόγραμματος.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού η μείωση είναι μεγάλη τον πρώτο μήνα του προγράμματος, ενώ τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα υπάρχει βελτίωση στο χάσιμο των πόντων αλλά δεν είναι τόσο όσο τον πρώτο μήνα.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού η μείωση είναι πιο εμφανή τον πρώτο μήνα, ενώ τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα είναι πιο λίγοι οι πόντοι που έχουν χαθεί.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου υπάρχει χάσιμο τον πρώτο και τον τρίτο μήνα, ενώ τον δεύτερο το άτομο παραμένει στα ίδια κιλά.

Άρα αυτό που είναι φανερό για το συγκεκριμένο άτομο είναι ότι ακόμα και με την διατροφή που κάνει μόνη της χωρίς να ακολουθήσει τις οδηγίες κάποιου διατροφολόγου ή πηγαίνοντας σε κάποιο γυμναστήριο, οι συγκεκριμένες ασκήσεις που ακολούθησε είχαν αποτελέσματα πάνω της τόσο στην σύσφιξη του σώματος όσο και στο χάσιμο σωματικού βάρους.

Στοιχεία δεύτερου ατόμου:

Φύλο: Άντρας

Ηλικία: 21 χρονών

Επάγγελμα: Φοιτητής της Φυσικοθεραπείας

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Άθληση: Δεν έχει ξανά αθληθεί.

Ύψος: 1,78 cm

Βάρος: 125 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές και τα σετ είναι ικανοποιητικά. Επειδή όμως το άτομο δεν έχει ξανά αθληθεί η αρχή του φάνηκε πολύ δύσκολη αλλά όσο προχωράει ο καιρός του είναι όλο και πιο εύκολο. Η διάθεση του ανεβαίνει όσο περνάει ο καιρός γιατί οι ασκήσεις γίνονται όλο και πιο εύκολες. Με τους ραχιαίους αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα λόγω της λόρδωσης.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Το μεσημέρι μία αραβική πίτα με κοντοσούβλι χοιρινό και το βράδυ ένα πιάτο ρύζι με λαχανικά και τόνο.

Τρίτη: Το μεσημέρι δύο hot dog και το βράδυ ένα πιάτο μακαρόνια με τόνο.

Τετάρτη: Το μεσημέρι ένα σάντουιτς με φιλέτο κοτόπουλο και το βράδυ πέντε σνιτσελάκια και ένα μήλο με μέλι.

Πέμπτη: Το μεσημέρι μια πίτα γύρο χοιρινό και το βράδυ ένα πιάτο μακαρόνια με τόνο και μαγιονέζα.

Παρασκευή: Το μεσημέρι μια σαλάτα ceaser και το βράδυ τρία κομμάτια σπανακόπιτα, μισό πιάτο μακαρόνια και μία σοκολάτα.

Σάββατο: Το πρωί τέσσερις φέτες του τοστ με πατατάκια, το μεσημέρι τρεις φέτες λευκό ψάρι και το βράδυ μια φέτα λευκό ψάρι, τρία κομμάτια σπανακόπιτα και μια κρέπα γλυκιά.

Κυριακή: Το πρωί ένα μπολ γάλα με δημητριακά, το μεσημέρι ένα πιάτο μακαρόνια κόκκινα με λουκάνικο και το βράδυ μισό πιάτο μακαρόνια και δύο μήλα

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο **Μέτρια** Πολύ Πάρα Πολύ

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

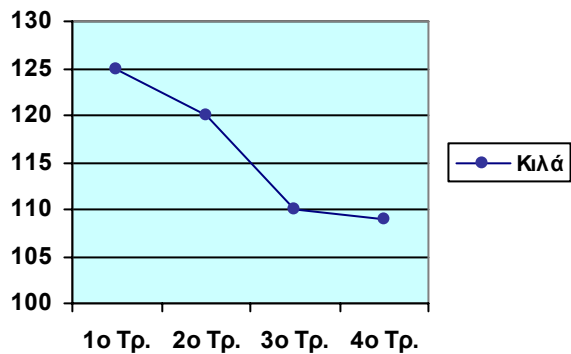
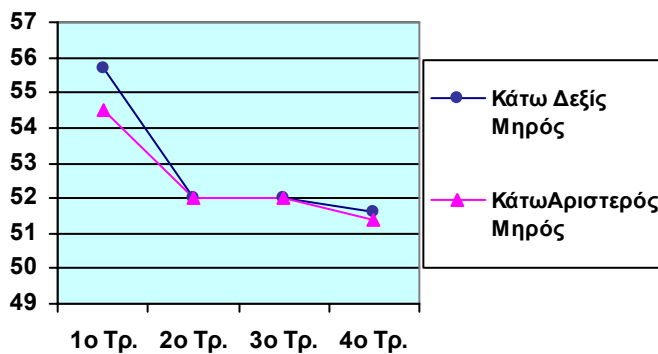
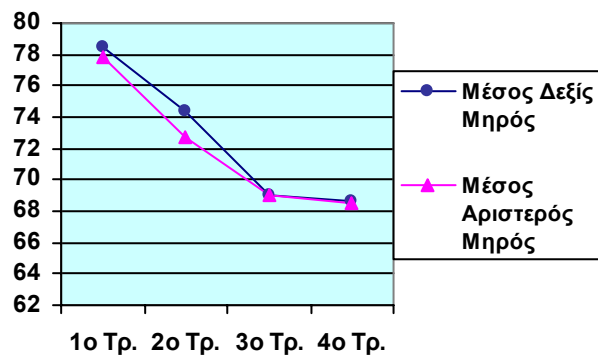
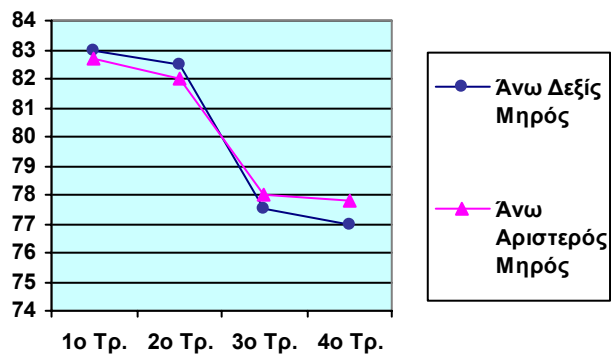
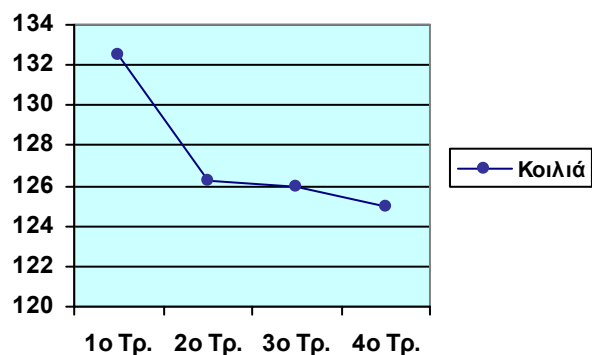
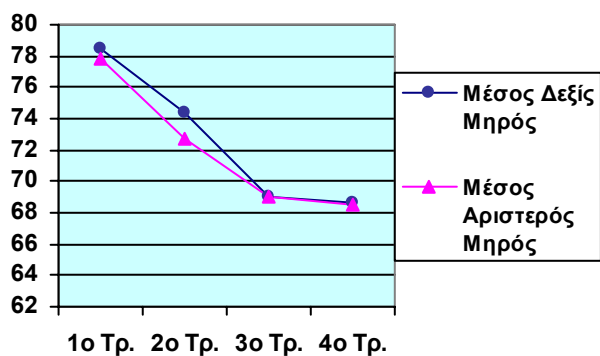
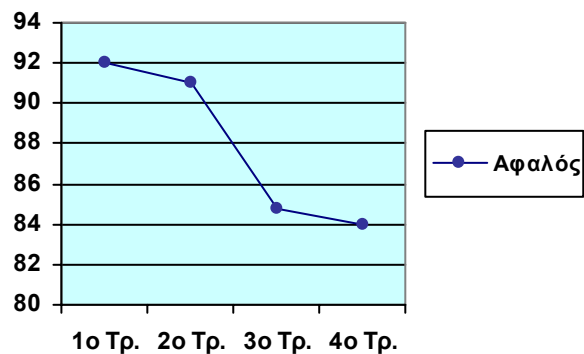
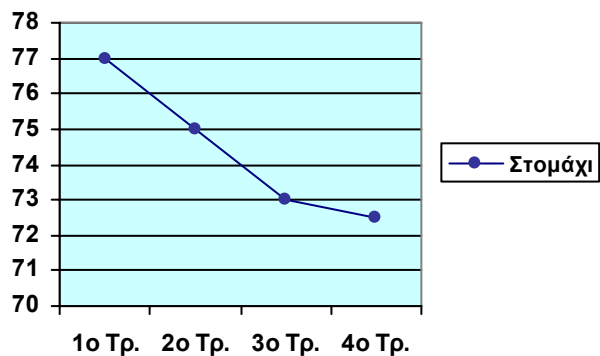
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει αρκετή μείωση πόντων τον πρώτο μήνα, ενώ τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα είναι λιγότερη αλλά όμως έχει βελτιωθεί αρκετά και σ' αυτούς τους μήνες η περιοχή.
- Για την περιοχή του αφαλού και τους τρεις μήνες η απώλεια πόντων είναι σχετικά στο ίδιο επίπεδο, μία λίγο μεγαλύτερη μείωση παρατηρείται τον πρώτο μήνα.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται πάρα πολύ μεγάλο χάσιμο πόντων τον πρώτο μήνα του προγράμματος, ενώ τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα η μείωση είναι σχετικά στα ίδια επίπεδα.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται τον πρώτο μήνα μια σταθερή κατάσταση χωρίς να αλλάξει κάτι, ενώ τον δεύτερο μήνα και τον τρίτο μήνα η μείωση είναι πολύ μεγάλη και έχουν χαθεί αρκετοί πόντοι.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, τόσο τον πρώτο όσο και τον τρίτο μήνα τα αποτελέσματα είναι πολύ καλά, αλλά πιο εμφανή είναι τον δεύτερο μήνα του προγράμματος.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού η μείωση είναι αρκετή τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα του προγράμματος, ενώ τον τρίτο μήνα έχουν χαθεί λιγότεροι πόντοι.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού η μείωση είναι πιο εμφανή τον πρώτο μήνα, ενώ τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα είναι πιο λίγοι οι πόντοι που έχουν χαθεί.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου υπάρχει χάσιμο στο βάρος του τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα, ενώ τον τρίτο έχει χάσει κιλά αλλά δεν είναι τόσο όσο τους προηγούμενους δυο.

Άρα και σ' αυτό το άτομο παρατηρείται πολύ σημαντική βελτιώση στο χάσιμο πόντων επομένως και στη σύσφιξη του σώματος, αλλά επίσης υπάρχει χάσιμο και στο σωματικό βάρος του ατόμου.

Στοιχεία τρίτου ατόμου:

Φύλο: Γυναίκα

Ηλικία: 21 χρονών

Επάγγελμα: Φοιτήτρια της Φυσικοθεραπείας

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Αθληση: Έχει ξανά αθληθεί πιο παλιά.

Ύψος: 1,67 cm

Βάρος: 66,5 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές και τα σετ είναι ικανοποιητικά. Η διάθεση της ανεβαίνει όσο περνάει ο καιρός γιατί οι ασκήσεις γίνονται όλο και πιο εύκολες και το πρόγραμμα βγαίνει πιο εύκολα πλέον.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Πρωί ένα ποτήρι καφέ φίλτρου και ένα τοστ, το μεσημέρι ένα σάντουιτς και ένα χυμό, το απόγευμα ένα μπιφτέκι με σαλάτα και τρία σοκολατάκια .

Τρίτη: Το μεσημέρι μια κανονική μερίδα κοτόπουλο με μανέστρα και το βράδυ μια κρέπα με μερέντα και ένα ποτήρι γάλα.

Τετάρτη: Πρωί ένα ποτήρι καφέ φίλτρου και φρυγανιές με μέλι, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα κοτόπουλο με μανέστρα και το βράδυ γάλα με κορνφλέικς-μπανάνα και δύο σοκολατάκια.

Πέμπτη: Πρωί ένα τοστ και ένα ποτήρι καφέ φίλτρου, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με σάλτσα, το απόγευμα ένα ποτήρι στημένα πορτοκάλια και μπισκότα και το βράδυ ένα ποτήρι γάλα και ένα τοστ .

Παρασκευή: Πρωί ένα τοστ και ένα ποτήρι καφέ φίλτρου , το μεσημέρι ένα πιπερλί , και το βράδυ μια μερίδα μακαρόνια και ένα ποτήρι χυμό.

Σάββατο: Το μεσημέρι μια μερίδα τονοσαλάτα και το βράδυ μια κρέπα μερέντα και ένα ποτήρι γάλα.

Κυριακή: Πρωί ένα ποτήρι καφέ φίλτρου και φρυγανιές με μέλι, το μεσημέρι χορτόπιτα σπιτική και το βράδυ γιαούρτι με μπανάνα και μέλι και ένα ποτήρι γάλα .

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

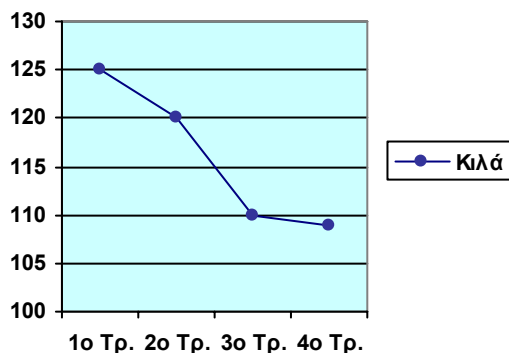
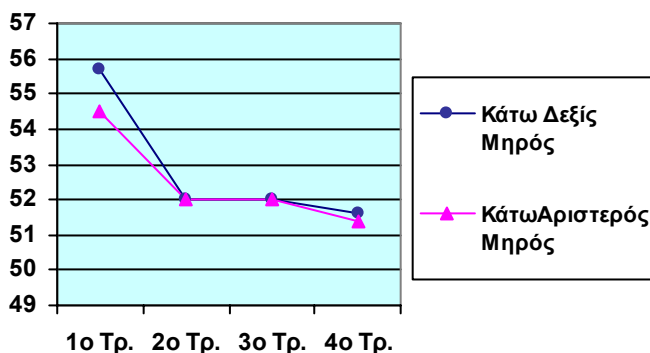
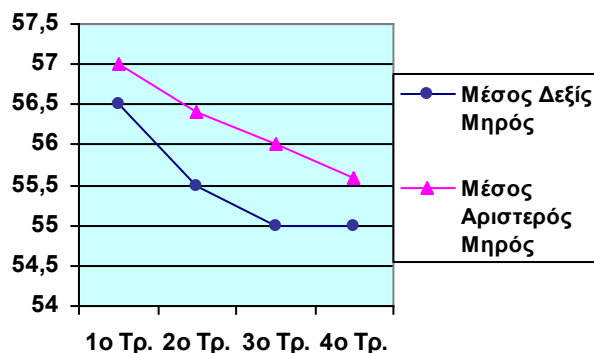
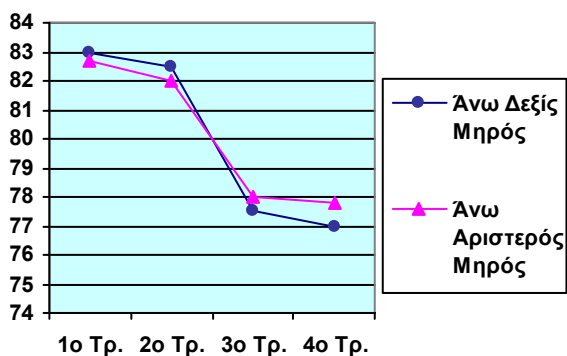
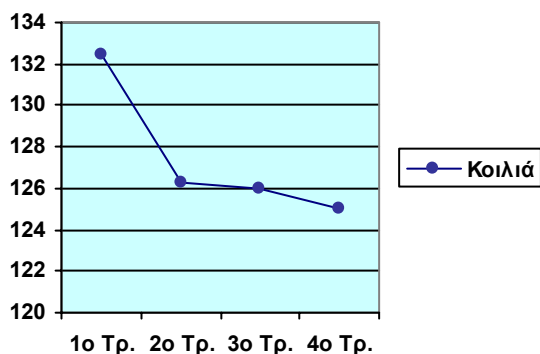
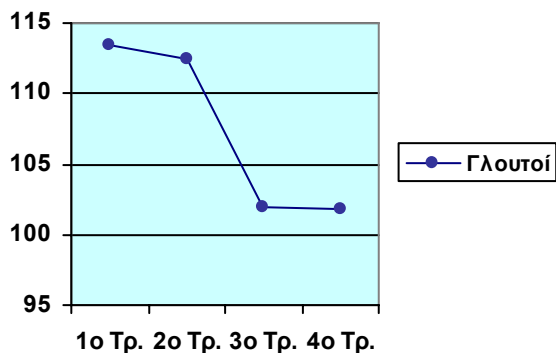
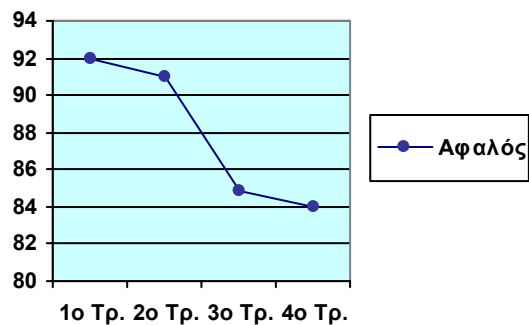
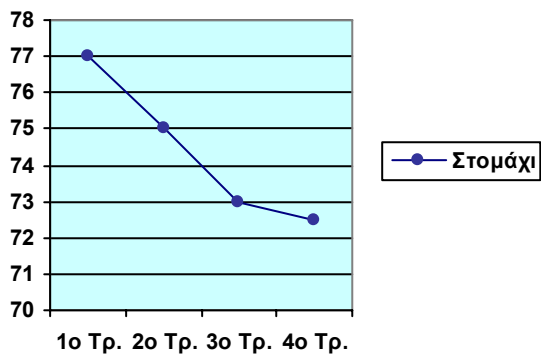
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει αρκετή μείωση πόντων τον πρώτο μήνα, ενώ τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα παρ' όλα αυτά έχει βελτιωθεί αρκετά και σ' αυτούς τους μήνες η περιοχή.
- Για την περιοχή του αφαλού τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα έχουν χαθεί αρκετοί πόντοι, αλλά τον πρώτο μήνα οι χαμένοι πόντοι είναι περισσότεροι από τους υπόλοιπους δυο.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται πάρα πολύ μεγάλο χάσιμο πόντων τον πρώτο μήνα του προγράμματος, ενώ τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα η μείωση είναι σχετικά στα ίδια επίπεδα.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται ότι τον πρώτο μήνα έχουν χαθεί περισσότεροι πόντοι απ' ότι τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα στους οποίους επίσης υπάρχει μια μείωση.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, τον πρώτο μήνα τα αποτελέσματα είναι πολύ καλά, όμως και τον δεύτερο και τρίτο μήνα υπάρχει μια μικρότερη μείωση.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού η μείωση κυμαίνεται στα ίδια επίπεδα και για τους τρεις μήνες του προγράμματος.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού τα αποτελέσματα είναι σχεδόν παρόμοια και στα δύο πόδια αλλά εντοπίζεται μια σχεδόν στασιμότητα τόσο τον πρώτο όσο και τον τρίτο μήνα του προγράμματος, μόνο τον δεύτερο μήνα έχουμε ένα μικρό αριθμό χαμένων πόντων.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου παρατηρείται μια σταδιακή μείωση κατά τη διάρκεια των τριών μηνών.

Και σ' αυτό το άτομο παρατηρείται χάσιμο του σωματικού του βάρους όπως επίσης και των πόντων του, επομένως και εδώ υπάρχει σύσφιξη του σώματος του ασκούμενου.

Στοιχεία τέταρτου ατόμου:

Φύλο: Γυναίκα

Ηλικία: 22 χρονών

Επάγγελμα: Φοιτήτρια της Φυσικοθεραπείας

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Αθληση: Δεν έχει ξανά αθληθεί

Ύψος: 1,65 cm

Βάρος: 62 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές και τα σετ στη αρχή ήταν πολλά αλλά σιγά-σιγά τα συνήθισε. Οι κοιλιακοί είναι ποιο δύσκολοι λόγω της κύφωσης αλλά λόγω των ασκήσεων έχει βελτιωθεί αρκετά. Η διάθεση έχει ανέβει αρκετά από το ξεκίνημα του προγράμματος.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Το μεσημέρι ένα κομμάτι παστίτσιο και το βράδυ ένα τοστ με κασέρι και μισή σοκολάτα.

Τρίτη: Το μεσημέρι μια πίτα αραβική με χοιρινό και το βράδυ δύο μανταρίνια.

Τετάρτη: Το μεσημέρι μια πίτα με σνίτσελ γεμιστό και το βράδυ μια σαλάτα ντομάτα.

Πέμπτη: Το μεσημέρι ένα σάντουιτς με ένα λουκάνικο χωριάτικο και το βράδυ ένα μήλο.

Παρασκευή: Το μεσημέρι δύο hot dog και το βράδυ ένα τοστ με κασέρι και γαλοπούλα.

Σάββατο: Το μεσημέρι ένα κομμάτι παστίτσιο και το βράδυ ένα γιαουρτάκι με μια κουταλιά μέλι.

Κυριακή: Το μεσημέρι ένα πιάτο μακαρόνια και το βράδυ δύο μανταρίνια.

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

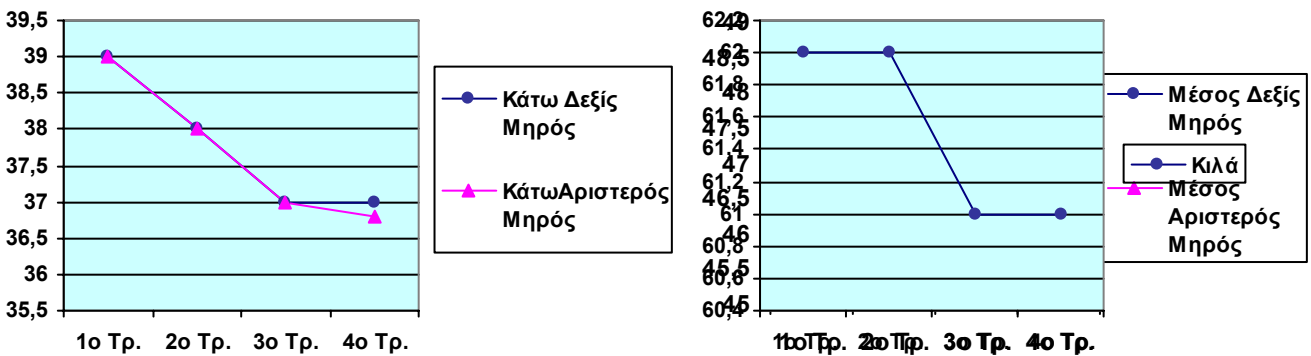
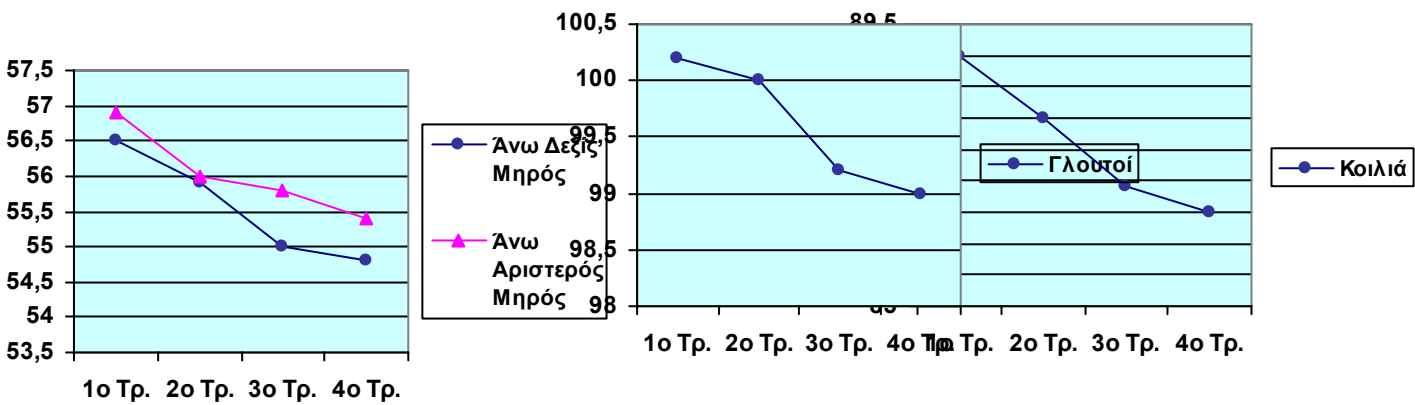
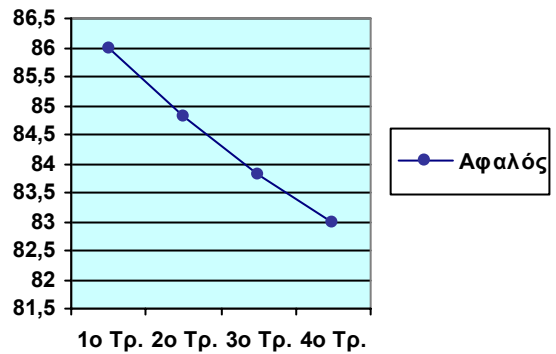
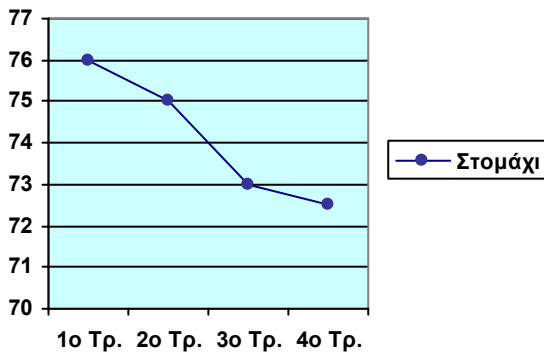
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει αρκετή μείωση πόντων τον δεύτερο μήνα, ενώ τον πρώτο και τον τρίτο μήνα είναι λιγότερη η μείωση των πόντων στην περιοχή.
- Για την περιοχή του αφαλού παρατηρείται σταδιακή μείωση των πόντων κατά τη διάρκεια των τριών μηνών.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται πάρα πολύ μεγάλο χάσιμο πόντων τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα του προγράμματος, ενώ τον

τρίτο μήνα η μείωση είναι μικρότερη σε σχέση με τους δύο προηγούμενους μήνες.

- Για τους γλουτούς παρατηρείται τον πρώτο και τον τρίτο μήνα κάποιο χάσιμο πόντων αλλά στο δεύτερο μήνα είναι πιο εμφανές το χάσιμο αυτών των πόντων από τους προηγούμενους δύο μήνες.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και τους τρεις μήνες, αλλά τον δεύτερο μήνα υπάρχει μια πιο αυξημένη απώλεια πόντων.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού πιο εμφανή είναι η μείωση τον δεύτερο μήνα αλλά και τους υπόλοιπους δυο μήνες υπάρχει χάσιμο πόντων .
- Για το κάτω μέρος του ποδιού η μείωση είναι πιο εμφανή τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα του προγράμματος, τον τρίτο μήνα του προγράμματος οι χαμένοι πόντοι είναι πιο λίγοι.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου εντοπίζεται μια στασιμότητα στον πρώτο και στον τρίτο μήνα ενώ έχουμε χάσιμο βάρους στον δεύτερο μήνα.

Στο άτομο αυτό παρατηρείται μειωμένο χάσιμο σωματικού βάρους αλλά μεγάλη απώλεια πόντων οπότε υπάρχει αρκετή σωματική σύσφιξη.

Στοιχεία πέμπτου ατόμου:

Φύλο: Άντρας

Ηλικία: 20 χρονών

Επάγγελμα: Φοιτητής της Νοσηλευτικής

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Αθληση: Έχει ξανά αθληθεί

Ύψος: 1,86 cm

Βάρος: 88 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές και τα σετ από την αρχή του φάνηκαν πολύ εύκολα. Δεν είχε κανένα πρόβλημα με καμία άσκηση. Η διάθεση του καλυτέρευσε αρκετά από τότε που ξεκίνησε τις ασκήσεις.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Το μεσημέρι δύο κομμάτια παστίτσιο και το βράδυ μια πίτα γύρο χοιρινό.

Τρίτη: Το μεσημέρι δύο κομμάτια σνίτσελ με πατάτες τηγανιτές και το βράδυ τρία κομμάτια πίτσα.

Τετάρτη: Το μεσημέρι ένα πιάτο μακαρόνια με κοτόπουλο κοκκινιστό και το βράδυ ένα σάντουιτς με μπριζολάκι χοιρινό.

Πέμπτη: Το μεσημέρι τρία σουβλάκια με μια μερίδα πατάτες τηγανιτές και το βράδυ οχτώ λουκανοπιτάκια.

Παρασκευή: Το μεσημέρι ένα μπιφτέκι και μια μερίδα με πατάτες τηγανιτές και το βράδυ τρία κομμάτια πίτσα.

Σάββατο: Το μεσημέρι δύο κομμάτια παστίτσιο και το βράδυ δύο τοστ με κασέρι και γαλοπούλα.

Κυριακή: Το μεσημέρι ένα πιάτο μακαρόνια με κοτόπουλο κοκκινιστό και το βράδυ μια πίτα γύρο χοιρινό.

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου

Λίγο

Μέτρια

Πολύ

Πάρα Πολύ

2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

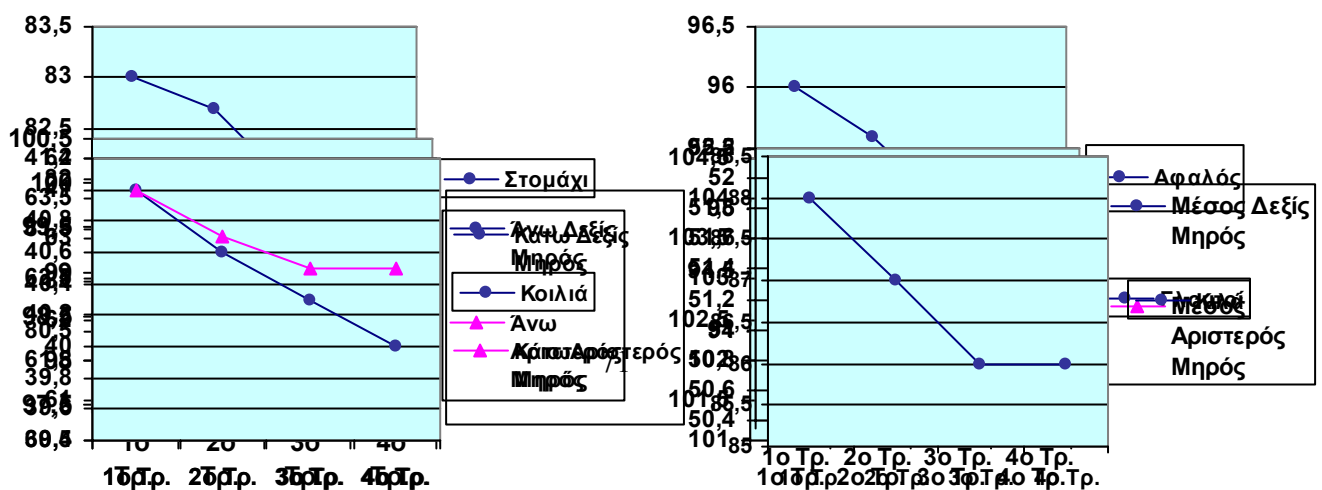
4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει αρκετή μείωση πόντων τον δεύτερο μήνα, ενώ τον πρώτο και τον τρίτο μήνα είναι λιγότερη όμως υπάρχει μείωση και σ' αυτούς τους μήνες η περιοχή.
- Για την περιοχή του αφαλού τον πρώτο και τον τρίτο μήνα έχουν χαθεί αρκετοί πόντοι αλλά τον δεύτερο μήνα οι χαμένοι πόντοι είναι περισσότεροι από τους άλλους δυο.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται μια σταδιακή μείωση των πόντων και τους τρεις μήνες και μάλιστα είναι και αναλογική η μείωση αυτή.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται τον πρώτο και τον τρίτο μήνα μια στασιμότητα, ενώ τον δεύτερο έχουν χαθεί αρκετοί πόντοι.
- Για το άνω μέρος του ποδιού τα αποτελέσματα είναι εμφανή και στα δυο πόδια, παρατηρείται μια συνεχόμενη σταδιακή απώλεια πόντων.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού εντοπίζεται για τον πρώτο και τον τρίτο μήνα χάσιμο κάποιον πόντων, αλλά τον δεύτερο μήνα οι χαμένοι πόντοι είναι ακόμα περισσότεροι.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού η μείωση είναι πολύ μεγάλη και για τους τρεις μήνες και επίσης εντοπίζεται ότι η απώλεια των πόντων γίνεται σταδιακά.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου παρατηρείται μια απώλεια τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα, αλλά τον τρίτο παραμένει στάσιμος.

Αυτό το άτομο έχει χάσει σωματικού βάρους, όμως η απώλεια των πόντων είναι εντονότερη όπως και η σύσφιξη του σώματος.

Στοιχεία έκτου ατόμου:

Φύλο: Γυναίκα

Ηλικία: 36 χρονών

Επάγγελμα: Δημόσιος Υπάλληλος

Οικονομική κατάσταση: >1000 εισόδημα

Άθληση: Έχει ξανά αθληθεί

Ύψος: 1,63 cm

Βάρος: 55,5 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές και τα σερ από την αρχή της φάνηκαν πολύ εύκολα. Δεν είχε κανένα πρόβλημα με καμία άσκηση. Η διάθεση της καλυτέρευσε αρκετά από τότε που ξεκίνησε τις ασκήσεις.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Πρωί μία φέτα ψωμί με μερέντα, το μεσημέρι ένα πιάτο κριθαράκι με κοτόπουλο και μια φέτα ψωμί και το βράδυ ένα κλαμπ σάντουιτς.

Τρίτη: Πρωί μια μίση φέτα ψωμί με μέλι, το μεσημέρι μια μερίδα πατάτες στο φούρνο με βούτυρο και το βράδυ ένα αυγό τηγανιτό με πατάτες τηγανιτές.

Τετάρτη: Πρωί τέσσερα σοκολατάκια, το μεσημέρι μια μερίδα κριθαράκι και μια φέτα ψωμί και το βράδυ μια μερίδα τορτελίνια αλα κρέμ και ένα κρουασάν .

Πέμπτη: Το μεσημέρι μια μερίδα μακαρόνια πένες με κόκκινη σάλτα και το βράδυ δύο φέτες ψωμί με μαρμελάδα και δύο σοκολατάκια .

Παρασκευή: Πρωί μία φέτα ψωμί με μαρμελάδα και το μεσημέρι τρία αυγά τηγανιτά και τρεις φέτες ψωμί.

Σάββατο: Πρωί μια φέτα ψωμί με μερέντα, το μεσημέρι μια μπριζόλα και λίγο λουκάνικο και δύο σοκολατάκια και το βράδυ ένα τοστ και ένα κομμάτι κέικ.

Κυριακή: Πρωί ένα φέτα ψωμί με μαρμελάδα, το μεσημέρι ένα πιάτο τηγανιά με πατάτες τηγανιτές και το βράδυ ένα τοστ με δύο σοκολατάκια.

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

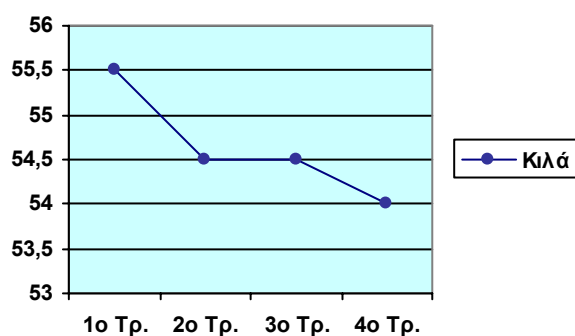
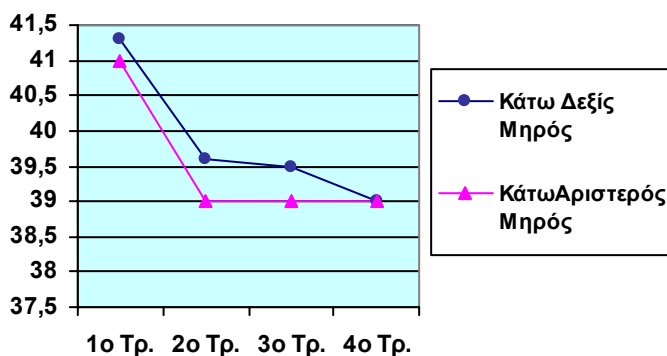
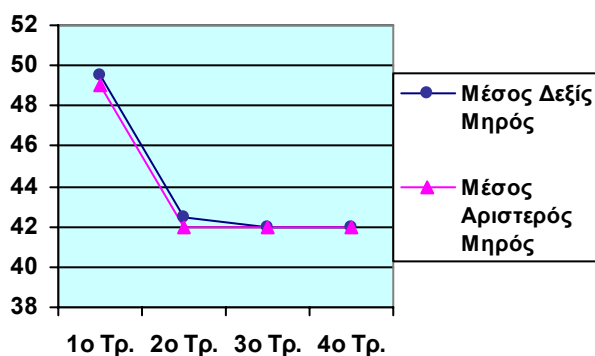
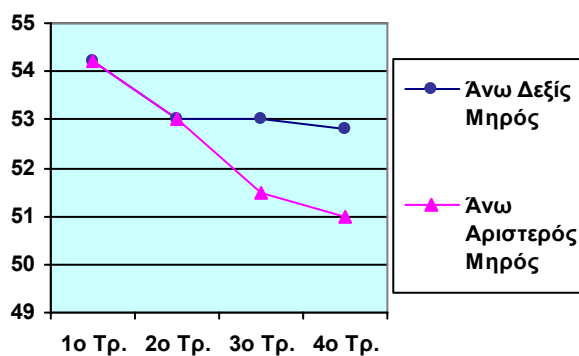
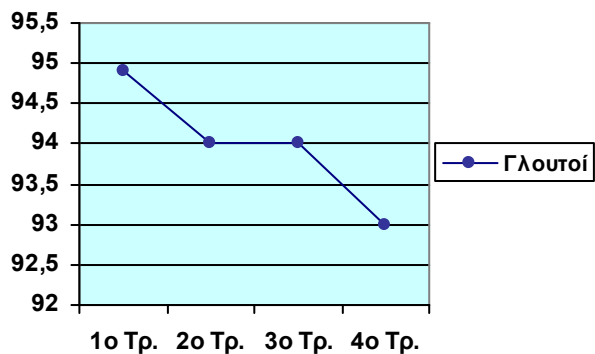
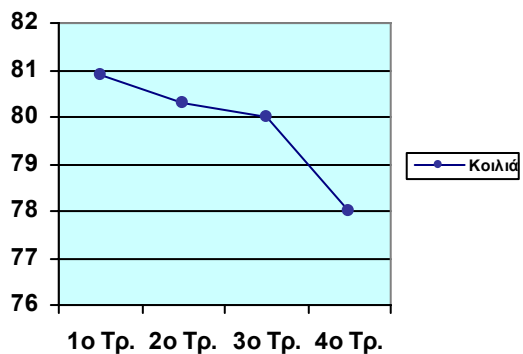
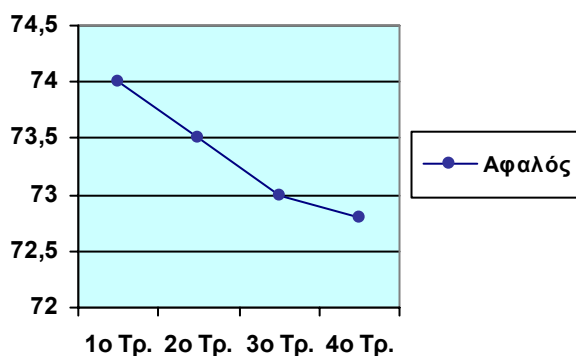
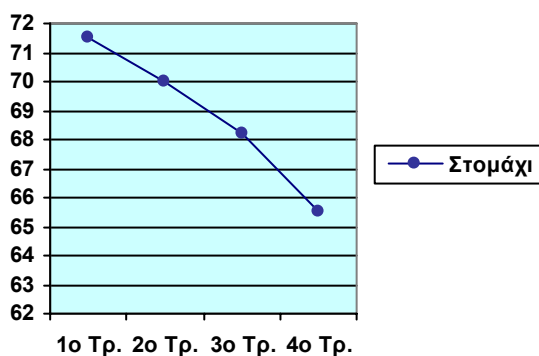
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει αρκετή μείωση πόντων και τους τρεις μήνες και μάλιστα γίνεται σταδιακά το χάσιμο το πόντων.
- Για την περιοχή του αφαλού και εδώ η μείωση είναι πολύ μεγάλη όπως και στο στομάχι και εδώ το χάσιμο των πόντων να γίνεται σταδιακά.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται ότι τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα οι πόντοι έχουν χαθεί σε μικρότερο βαθμό από ότι τον τρίτο μήνα.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται τον πρώτο και τον τρίτο μήνα να υπάρχει κάποιο χάσιμο των πόντων, ενώ τον δεύτερο μήνα υπάρχει μια στασιμότητα στην περιοχή αυτή.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, αλλά στο αριστερό πόδι είναι πιο εμφανή. Σχεδόν και τους τρεις μήνες είναι ίδια η απώλεια πόντων.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού και στα δυο πόδια, υπάρχει μια μεγάλη απώλεια πόντων τον πρώτο μήνα, ενώ τους άλλους δυο η μείωση είναι σχεδόν ανύπαρκτη.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού και εδώ υπάρχει μια μεγάλη απώλεια πόντων τον πρώτο μήνα, ενώ τους άλλους δύο η μείωση είναι σε μικρότερο βαθμό.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου παρατηρείται χάσιμο βάρους τον πρώτο και τον τρίτο μήνα, ενώ τον δεύτερο παραμένει στα ίδια κιλά.

Αυτό το άτομο έχει χάσει αρκετούς πόντους στην κοιλιά, στο στομάχι, στον αφαλό και στους γλουτούς αλλά στην περιοχή των ποδιών υπάρχει χάσιμο πόντων τον πρώτο μήνα και τους δύο επόμενους παραμένει σε μια στασιμότητα. Όμως στα κιλά είχε χάσιμο στους δύο από τους τρεις μήνες.

Στοιχεία εβδομίου ατόμου:

Φύλο: Άντρας

Ηλικία: 25 χρονών

Επάγγελμα: Φοιτητής της Φυσικοθεραπείας

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Άθληση: Δεν έχει ξανά αθληθεί

Ύψος: 1,66 cm

Βάρος: 67 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πάρα πολλές και τον κούραζαν στην αρχή αλλά όσο περνάει ο καιρός γίνονται όλο και καλύτερες. Δεν είχε κανένα πρόβλημα με καμία άσκηση. Η διάθεση του καλύτερευσε αρκετά από τότε που ξεκίνησε τις ασκήσεις.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Πρωί ένα ποτήρι καφέ γαλλικό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι ένα πιάτο σαλάτα μαρούλι με ντομάτα και αγγούρι και μια φέτα ψωμί, και το βράδυ ένα τوست και ένα μήλο.

Τρίτη: Πρωί ποτήρι καφέ γαλλικό με μια κουταλιά ζάχαρη και ένα κουλούρι σουσαμένιο, το μεσημέρι μια μερίδα κοτόπουλο με πατάτες τηγανιτές, το απόγευμα ένα κομμάτι σοκολάτα και το βράδυ ένα αυγό τηγανιτό.

Τετάρτη: Πρωί ποτήρι καφέ γαλλικό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι μια μερίδα μακαρόνια με άσπρη σάλτσα, το απόγευμα ένα κομμάτι κέικ και το βράδυ ένα τوست με ένα πορτοκάλι.

Πέμπτη: Πρωί ένα ποτήρι χυμό και ένα κουλούρι σουσαμένιο, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί και μια μερίδα ψάρι στο φούρνο και το βράδυ ένα γύρο χοιρινό.

Παρασκευή: Πρωί ένα κομμάτι κέικ και ένα ποτήρι χυμό, το μεσημέρι ένα κομμάτι πίτσα, το απόγευμα ένα σοκολατάκι και το βράδυ μια κρέπα γλυκιά μερέντα και μπισκότο.

Σάββατο: Πρωί ένα ποτήρι καφέ γαλλικό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με σπετσοφάι και το βράδυ δύο κομμάτια πίτσα.

Κυριακή: Πρωί ένα ποτήρι καφέ γαλλικό με μια κουταλιά ζάχαρη, το μεσημέρι κοκκινιστό με χυλοπίτες, το απόγευμα ένα κομμάτι πουτίγκα και το βράδυ τέσσερα τυροπιτάκια.

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

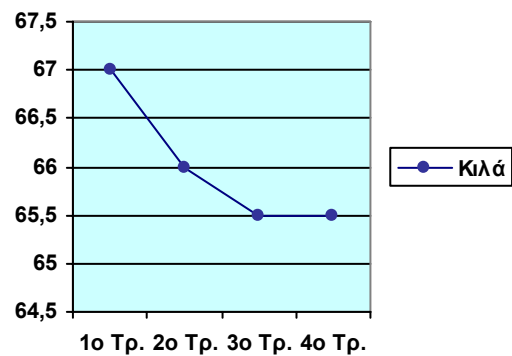
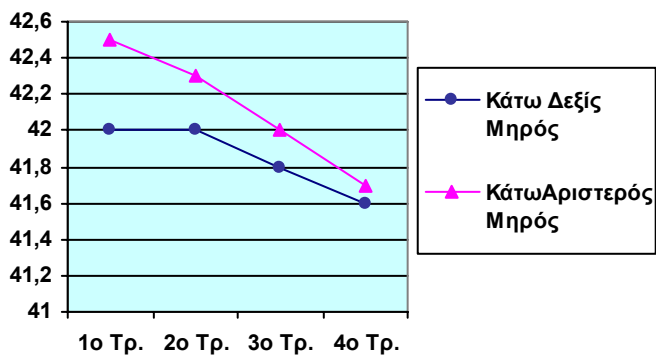
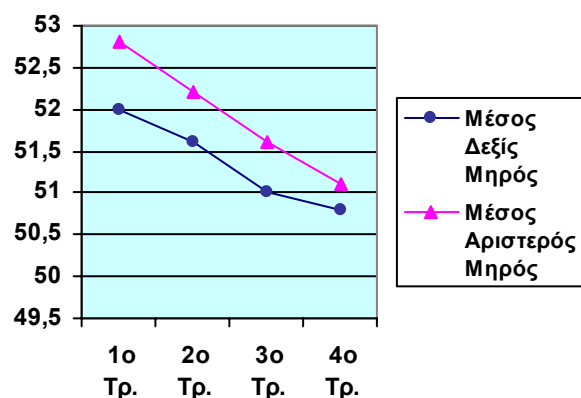
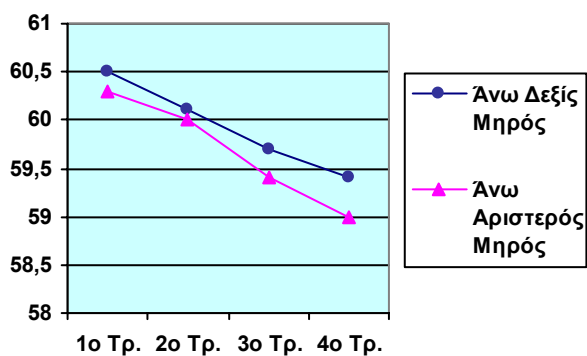
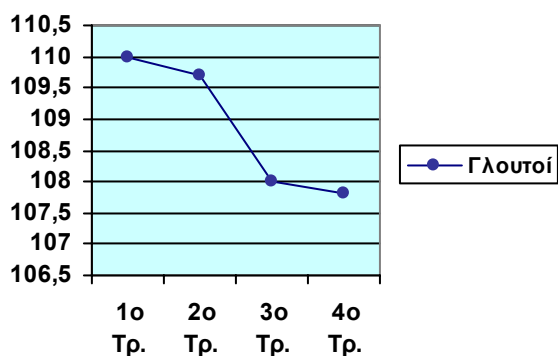
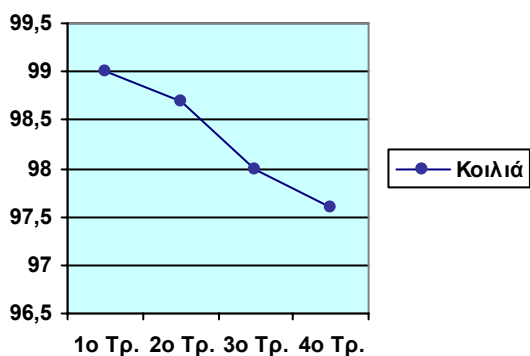
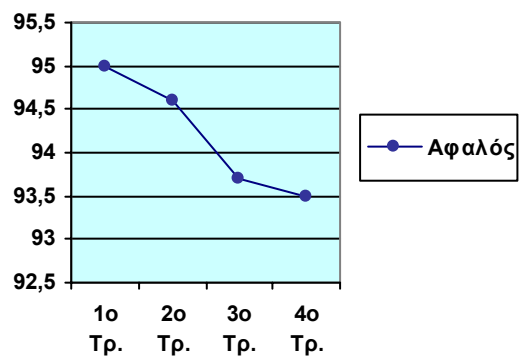
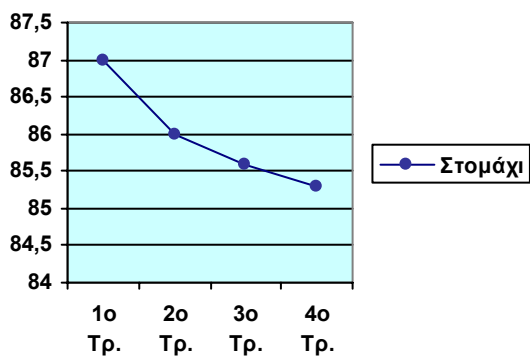
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει χάσει αρκετούς πόντους και τους τρεις μήνες αλλά περισσότερους χαμένους πόντους εμφανίζει τον πρώτο μήνα του προγράμματος.
- Για την περιοχή του αφαλού και εδώ η μείωση είναι πολύ μεγάλη όπως και στο στομάχι αλλά οι περισσότεροι πόντοι που έχουν χαθεί είναι τον δεύτερο μήνα του προγράμματος.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται ότι τον πρώτο και τον τρίτο μήνα οι πόντοι έχουν χαθεί σε μικρότερο βαθμό απ' ότι τον δεύτερο μήνα.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται τον πρώτο και τον τρίτο μήνα να υπάρχει κάποιο χάσιμο των πόντων, ενώ τον δεύτερο μήνα είναι μεγαλύτερος ο αριθμός των χαμένων πόντων.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, σχεδόν και τους τρεις μήνες έχουν την ίδια απώλεια πόντων.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού και εδώ όπως και παραπάνω και στα δυο πόδια, υπάρχει παρόμοια απώλεια και τους τρεις μήνες.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού και εδώ υπάρχει σχεδόν ίδια απώλεια πόντων όπως και στους παραπάνω κατά την διάρκεια των τριών μηνών.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου υπάρχει χάσιμο βάρους τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα, ενώ τον τρίτο παραμένει στα ίδια κιλά.

Αυτό το άτομο έχει χάσει αρκετούς πόντους και έχει κάνει σύσφιξη σ' όλο το σώμα, επίσης έχει χάσει σωματικό βάρος κυρίως τους πρώτους δυο μήνες του προγράμματος.

Στοιχεία όγδοου ατόμου:

Φύλο: Γυναίκα

Ηλικία: 23 χρονών

Επάγγελμα: Μεταπτυχιακός Οικονομικού

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Άθληση: Δεν έχει ξανά αθληθεί

Ύψος: 1,65 cm

Βάρος: 65 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές και τα σερτ ικανοποιητικά. Η διάθεση της καλυτέρευσε αρκετά από τότε που ξεκίνησε τις ασκήσεις. Δεν έχει κανένα πρόβλημα με τις ασκήσεις.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό και ένα κρουασάν, το μεσημέρι ένα κομμάτι πίτσα και το βράδυ δύο κομμάτια τυρόψωμο.

Τρίτη: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό, το μεσημέρι ένα κομμάτι παστίτσιο και ένα κομμάτι τυρί, το απόγευμα δύο μπισκότα, ένα σοκολατάκι και ένα ποτήρι χυμό και το βράδυ μία και μισή αυγόφετα, ένα κομμάτι τυρόψωμο και μισό κομμάτι τυρί φέτα.

Τετάρτη: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό, το μεσημέρι ένα κομμάτι παστίτσιο και ένα κομμάτι τυρί φέτα, και το βράδυ δύο κομμάτια τυρόψωμο.

Πέμπτη: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό, το μεσημέρι ένα και μισό κομμάτι παστίτσιο και ένα κομμάτι τυρί φέτα, το απόγευμα ένα μελομακάρονο και το βράδυ ένα και μισό κομμάτι τυρόψωμο και μισή μπανάνα.

Παρασκευή: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό, το μεσημέρι ένα κομμάτι παστίτσιο και ένα κομμάτι φέτα τυρί, το απόγευμα ένα μελομακάρονο και ένα ποτήρι χυμό και το βράδυ ένα σάντουιτς και μια κρέπα μερέντα.

Σάββατο: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί, μακαρόνια με σπετσοφάι ένα κομμάτι τυρί και φρούτα και το βράδυ ένα τοστ με ένα φρούτο.

Κυριακή: Πρωί ένα ποτήρι γάλα λευκό, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα μαρούλι και μια κανονική μερίδα ψάρια στο φούρνο και φρούτα και το βράδυ δύο κομμάτια τυρόψωμο με φρούτα.

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ **Πάρα Πολύ**

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

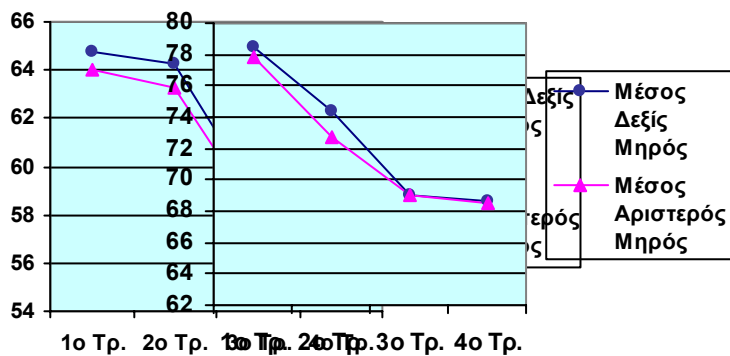
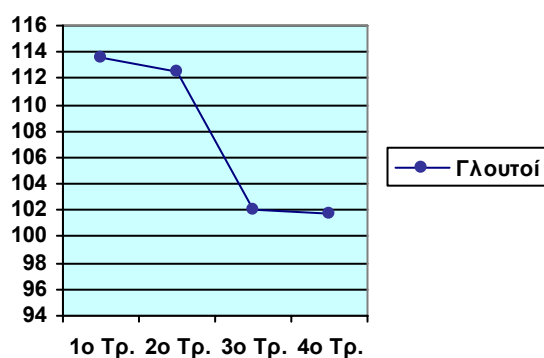
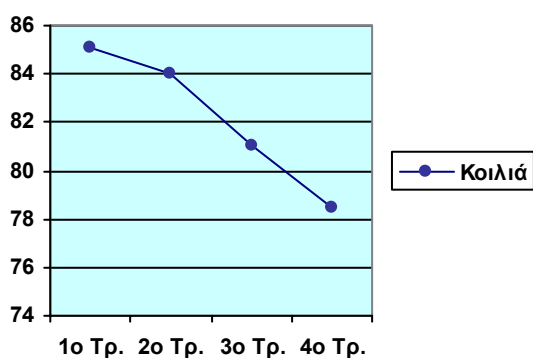
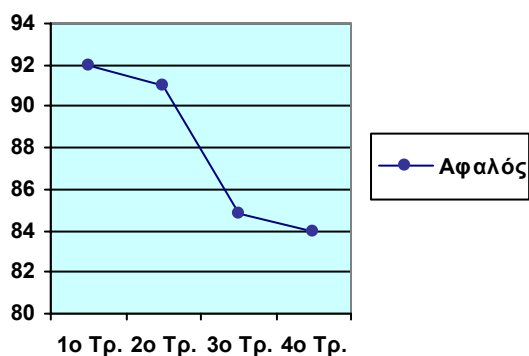
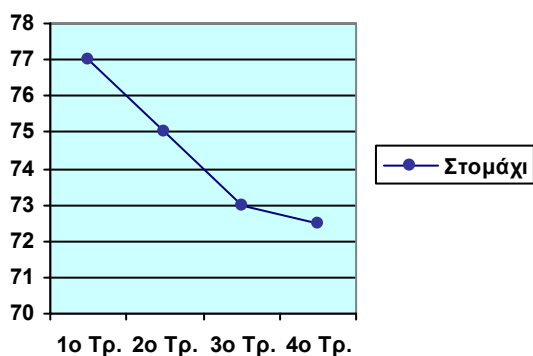
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

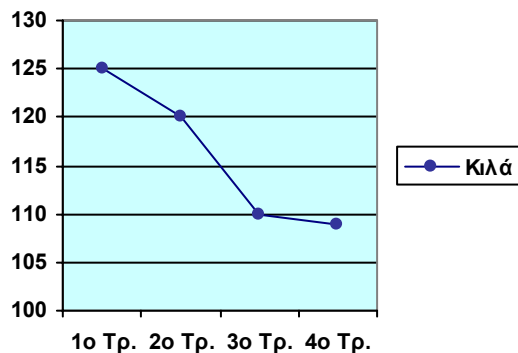
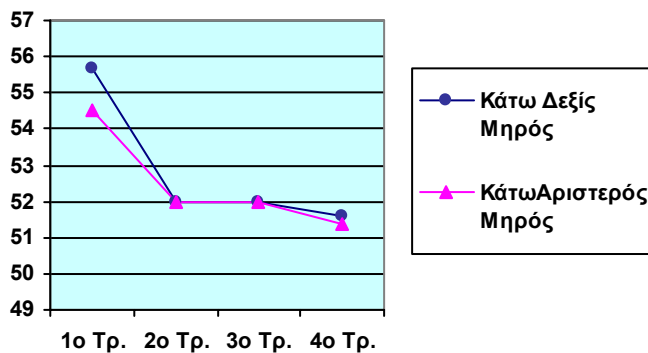
- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



• Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει



χάσει αρκετούς πόντους και από

τους τρεις μήνες αλλά περισσότερους χαμένους πόντους εμφανίζει τον δεύτερο μήνα του προγράμματος.

- Για την περιοχή του αφαλού και εδώ η μείωση είναι πολύ μεγάλη όπως και στο στομάχι αλλά οι περισσότεροι πόντοι που έχουν χαθεί είναι τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα του προγράμματος.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται ότι τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα οι πόντοι έχουν χαθεί σε μεγαλύτερο βαθμό από ότι τον πρώτο μήνα.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται τον πρώτο μήνα υπάρχει μεγάλος αριθμός χαμένων πόντων, τον δεύτερο μήνα παρατηρείται μια στασιμότητα και τέλος τον τρίτο μήνα υπάρχει μια μικρή απώλεια πόντων.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, σε μεγαλύτερο βαθμό έχουν χαθεί τον δεύτερο μήνα αλλά και τους υπόλοιπους δύο μήνες η μείωση είναι αρκετή.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού και εδώ όπως και παραπάνω και στα δυο πόδια, έχουν χαθεί περισσότεροι πόντοι τον δεύτερο μήνα αλλά σημαντική μείωση υπάρχει και τους υπόλοιπους δύο μήνες.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού και εδώ όπως και παραπάνω και στα δυο πόδια, έχουν χαθεί περισσότεροι πόντοι τον δεύτερο μήνα αλλά σημαντική μείωση υπάρχει και τους άλλους δύο μήνες.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου υπάρχει χάσιμο βάρους τον πρώτο και τον τρίτο μήνα, ενώ τον δεύτερο παραμένει στα ίδια κιλά.

Αυτό το άτομο έχει χάσει αρκετούς πόντους και έχει κάνει σύσφιξη σ' όλο το σώμα, επίσης έχει χάσει σωματικό βάρος κυρίως τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα του προγράμματος.

Στοιχεία ένατου ατόμου:

Φύλο: Άντρας

Ηλικία: 55 χρονών

Επάγγελμα: Συνταξιούχος

Οικονομική κατάσταση: < 1000 εισόδημα

Άθληση: Δεν έχει ξανά αθληθεί

Ύψος: 1,76 cm

Βάρος: 95 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές αλλά τον πρώτο καιρό ήταν πολύ κουραστικές αλλά όσο περνάει ο καιρός είναι όλο και πιο εύκολες. Η διάθεση του καλυτέρευσε αρκετά από τότε που ξεκίνησε τις ασκήσεις. Δεν έχει κανένα πρόβλημα με τις ασκήσεις.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Πρωί ένα ποτήρι τσάι με μια φέτα ψωμί με βιτάμ και μαρμελάδα και ένα καφέ καπουτσίνο, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα ντομάτα και μια κανονική μερίδα γεμιστά και ένα μήλο, το απόγευμα ένα ελληνικό καφέ και χαλβά σιμιγδαλένιο και το βράδυ ένα σάντουιτς γκούντα- γαλοπούλα και ντομάτα και ένα μήλο.

Τρίτη: Πρωί ένα ποτήρι τσάι με μια φέτα ψωμί με βιτάμ και μαρμελάδα και ένα καφέ καπουτσίνο, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα μαρούλι και μια κανονική μερίδα φακές και ένα μήλο, το απόγευμα ένα ελληνικό καφέ και χαλβά σιμιγδαλένιο και το βράδυ τρία κομμάτια χορτόπιτα με ένα μήλο.

Τετάρτη: Πρωί ένα ποτήρι γάλα με μια φέτα ψωμί με βιτάμ και μαρμελάδα, το μεσημέρι τρία κομμάτια χορτόπιτα και ένα κουλούρι σουσαμένιο, και το βράδυ ένα πιάτο πράσα με ψωμί και λίγη ντομάτα και ένα μήλο.

Πέμπτη: Πρωί ένα ποτήρι τσάι με μια φέτα ψωμί με βιτάμ και μαρμελάδα και ένα καπουτσίνο, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα ντομάτα και μια κανονική μερίδα τουρλού και ένα μήλο, το απόγευμα ένα ελληνικό καφέ και χαλβά σιμιγδαλένιο και το βράδυ τρία κομμάτια χορτόπιτα και ένα μήλο.

Παρασκευή: Πρωί ένα ποτήρι τσάι με μια φέτα ψωμί με βιτάμ και μαρμελάδα και ένα καπουτσίνο, το μεσημέρι μια φέτα ψωμί με λίγη σαλάτα ντομάτα και μια

κανονική μερίδα τουρλού και ένα μήλο, το απόγευμα ένα ελληνικό καφέ και δύο μελομακάρονα και το βράδυ τρία κομμάτια χορτόπιτα και ένα μήλο.

Σάββατο: Πρωί ένα ποτήρι γάλα με μια φέτα ψωμί με βιτάμ και μαρμελάδα, το μεσημέρι δύο σάντουιτς με γαλοπούλα- γκούντα και ένα μήλο, το απόγευμα ένα φραπέ μέτριο και το βράδυ μια μερίδα ψάρι με πατάτες στον φούρνο, σαλάτα πατζάρια μια φέτα ψωμί και ένα μήλο .

Κυριακή: Πρωί ένα ποτήρι γάλα, το μεσημέρι δύο σάντουιτς με γαλοπούλα-γκούντα και ένα τσίπουρο και το βράδυ ένα πιάτο γεμιστά με μια φέτα τυρί.

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ **Πάρα Πολύ**

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ **Πάρα Πολύ**

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου **Λίγο** Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

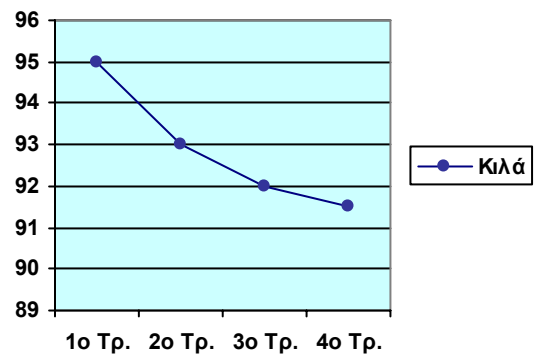
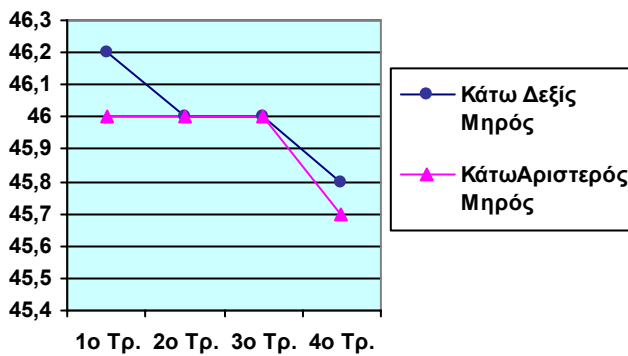
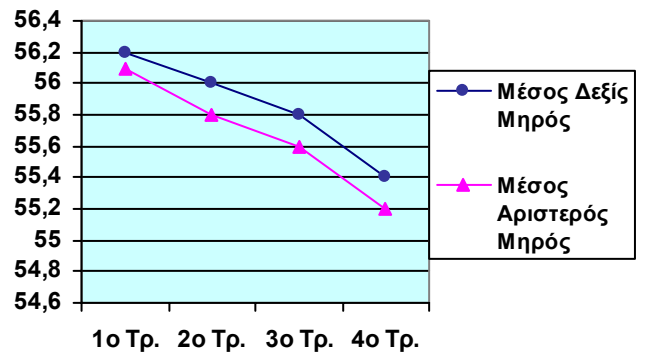
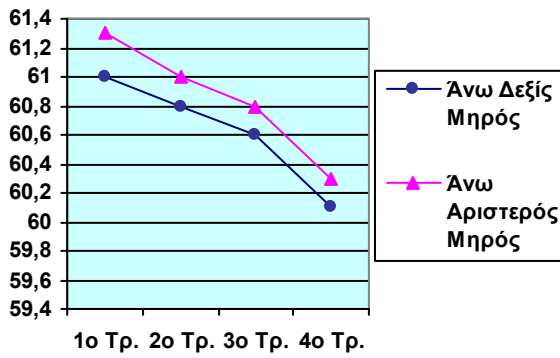
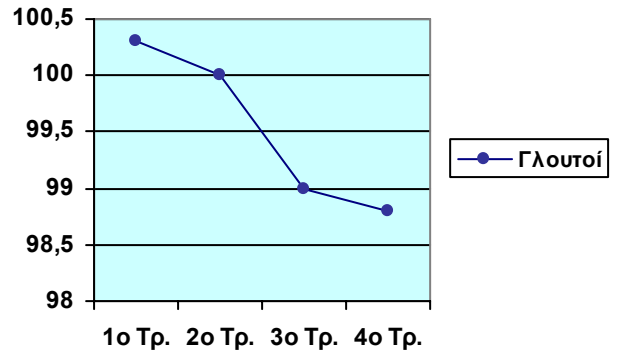
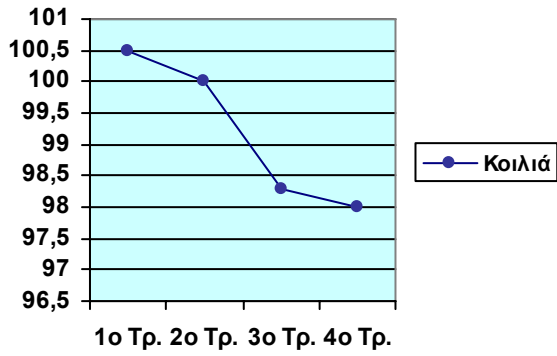
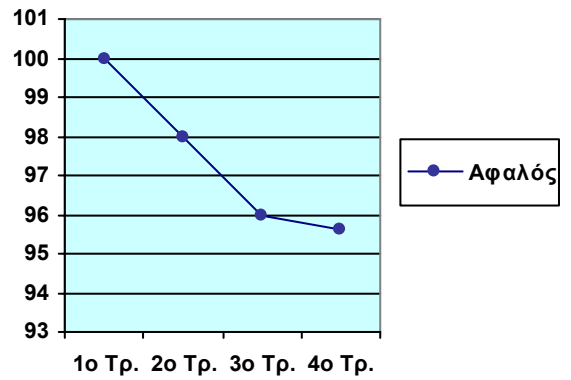
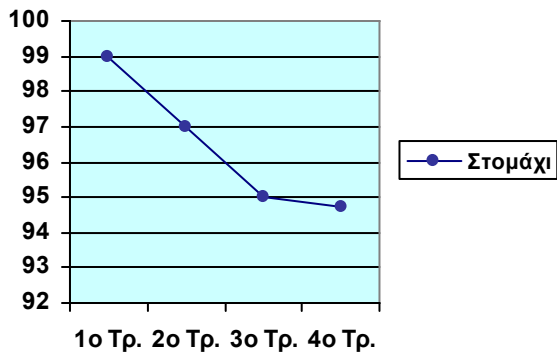
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο **Μέτρια** Πολύ Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει χάσει αρκετούς πόντους τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα του προγράμματος αλλά και τον τρίτο μήνα υπάρχει μια μείωση στην περιοχή αυτή.
- Για την περιοχή του αφαλού όπως και παραπάνω έχει χάσει αρκετούς πόντους τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα του προγράμματος αλλά και τον τρίτο μήνα υπάρχει μια μείωση στην περιοχή αυτή.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται μια μείωση και τους τρεις μήνες αλλά πιο έντονη είναι τον δεύτερο μήνα του προγράμματος.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται μια μείωση και τους τρεις μήνες αλλά πιο έντονη είναι τον δεύτερο μήνα του προγράμματος.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, υπάρχει μια σταδιακή απώλεια πόντων και τους τρεις μήνες.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού και εδώ όπως και παραπάνω και στα δυο πόδια, η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, υπάρχει μια σταδιακή απώλεια πόντων και τους τρεις μήνες.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού εδώ όμως υπάρχει διαφορά στο ένα πόδι από το άλλο πόδι, εντονότερη είναι όμως η απώλεια των πόντων τον τρίτο μήνα του προγράμματος.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου υπάρχει χάσιμο βάρους αναλογικά και τους τρεις μήνες.

Αυτό το άτομο έχει χάσει αρκετούς πόντους και έχει κάνει σύσφιξη σ' όλο το σώμα, επίσης έχει χάσει σωματικό βάρος και τους τρεις μήνες άρα το άτομο αυτό είχε πάρα πολύ καλά αποτελέσματα από το πρόγραμμα γυμναστικής που ακολούθησε.

Στοιχεία δέκατου ατόμου:

Φύλο: Άντρας

Ηλικία: 25 χρονών

Επάγγελμα: Μεταπτυχιακός Δασολογίας

Οικονομική κατάσταση: 0 εισόδημα

Αθληση: Έχει ξανά αθληθεί, κάνει power plate

Ύψος: 1,80 cm

Βάρος: 76 kg

Η άποψη του ατόμου σε σχέση με τη γυμναστική: Οι ασκήσεις είναι πολύ καλές και τα σετ ικανοποιητικά. Δεν έχει κανένα πρόβλημα με τις ασκήσεις του φαίνονται πάρα πολύ εύκολες και η διάθεση του έχει καλύτερέψει πάρα πολύ από τότε που ξεκίνησε τις ασκήσεις.

Διατροφικό ημερολόγιο:

Δευτέρα: Πρωί ένα ποτήρι γάλα σοκολατούχο, το μεσημέρι μια μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό, το βράδυ δύο κομμάτια σπανακόπιτα.

Τρίτη: Πρωί ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό, το απόγευμα ένα δύο μπισκότα και το βράδυ δύο κομμάτια σπανακόπιτα.

Τετάρτη: Πρωί ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό, το βράδυ δύο κομμάτια σπανακόπιτα.

Πέμπτη: Πρωί ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό και το βράδυ δύο κομμάτια σπανακόπιτα.

Παρασκευή: Πρωί ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό και το βράδυ ένα σάντουιτς.

Σάββατο: Πρωί ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό, το απόγευμα ένα κομμάτι κέικ και το βράδυ δύο κομμάτια σπανακόπιτα.

Κυριακή: Πρωί ένα ποτήρι σοκολατούχο γάλα, το μεσημέρι μια κανονική μερίδα μακαρόνια με μοσχάρι κοκκινιστό και το βράδυ σπιτική πίτσα

Ερωτηματολόγιο:

- 1) Πιστεύετε ότι τα άτομα που γυμνάζονται έχουν καλύτερη ποιότητα ζωής από εκείνα που δεν γυμνάζονται;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

- 2) Πιστεύετε ότι αν είχατε μεγαλύτερη οικονομική δυνατότητα θα επισκεπτόσασταν κάποιο γυμναστήριο;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ Πάρα Πολύ

- 3) Πιστεύετε ότι η επιλογή οποιασδήποτε γυμναστικής άσκησης αποτελεί παράγοντα του δείκτη της ποιότητας ζωής του κάθε ατόμου;

Καθόλου Λίγο Μέτρια Πολύ **Πάρα Πολύ**

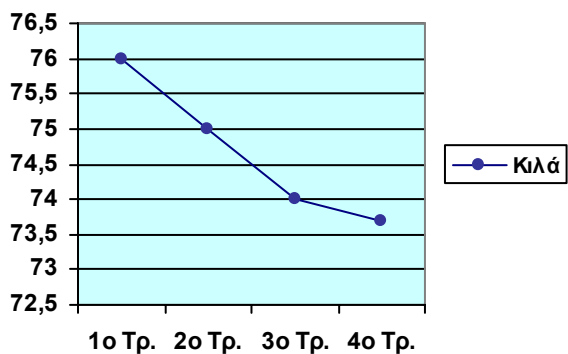
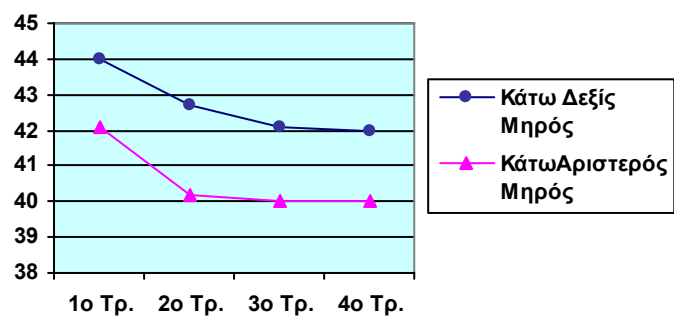
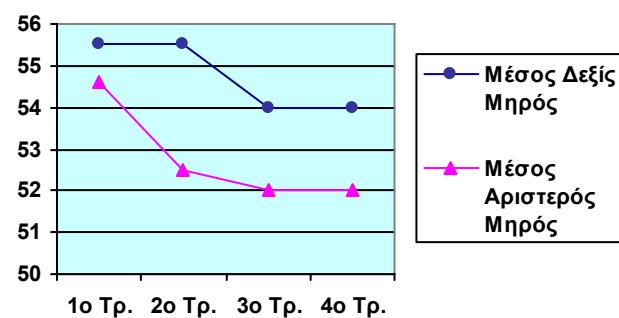
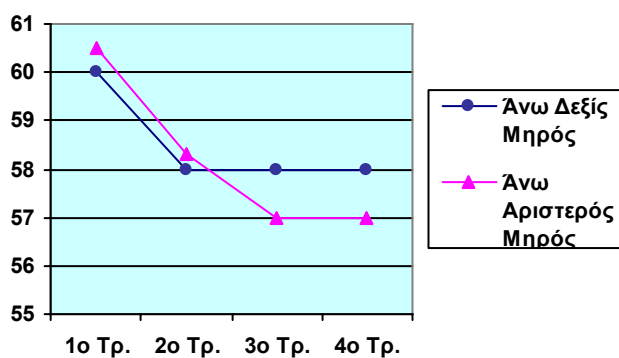
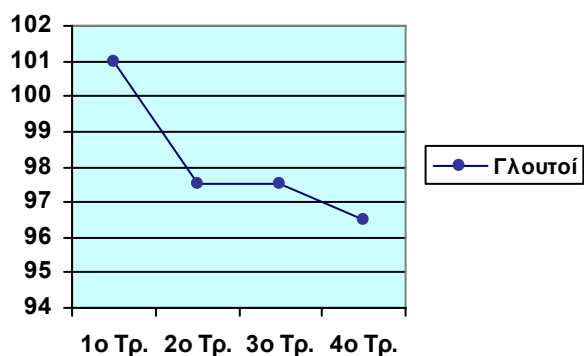
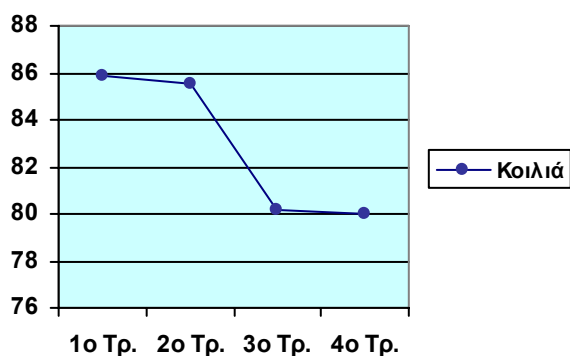
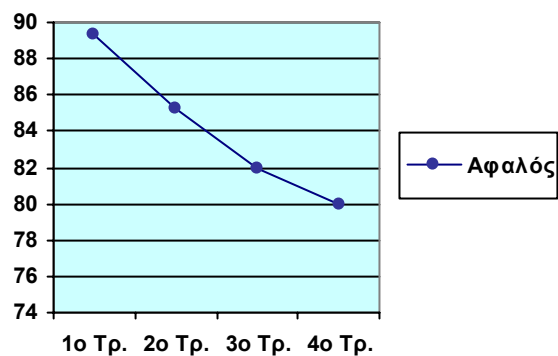
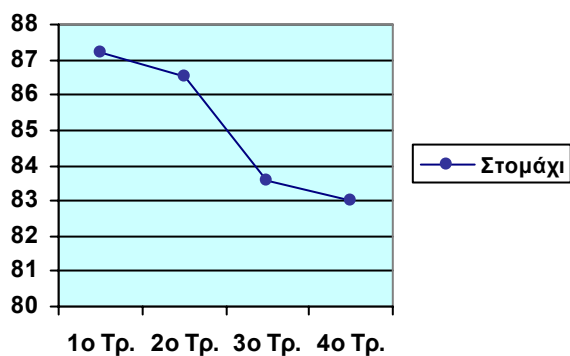
- 4) Χάσατε πόντους από τις ασκήσεις που κάνατε;

Καθόλου Λίγο **Μέτρια** Πολύ Πάρα Πολύ

- 5) Σας βοήθησε στην σύσφιξη του σώματος το πρόγραμμα που κάνατε;

Καθόλου Λίγο Μέτρια **Πολύ** Πάρα Πολύ

Αποτελέσματα των μετρήσεων:



- Στο άτομο αυτό εντοπίζεται ότι στο στομάχι έχει χάσει αρκετούς πόντους και τους τρεις μήνες αλλά περισσότερους χαμένους πόντους εμφανίζει τον δεύτερο μήνα του προγράμματος.
- Για την περιοχή του αφαλού και εδώ τα αποτελέσματα είναι πολύ καλά όπως και στο στομάχι εντοπίζεται μια σταδιακή πτώση πόντων και τους τρεις μήνες.
- Για την περιοχή της κοιλιάς παρατηρείται ότι τον δεύτερο μήνα έχουν χαθεί περισσότεροι πόντοι απ' ό τι τους άλλους δύο μήνες.
- Για τους γλουτούς παρατηρείται τον πρώτο μήνα να υπάρχει μεγάλος αριθμός χαμένων πόντων, τον δεύτερο και τον τρίτο μήνα να υπάρχει μια μικρή απώλεια πόντων.
- Για το άνω μέρος του ποδιού η μείωση είναι εμφανή και στα δυο πόδια, σε μεγαλύτερο βαθμό έχουν χαθεί τον πρώτο μήνα αλλά και τους υπόλοιπους δύο μήνες η μείωση είναι αρκετή.
- Για το μέσο μέρος του ποδιού και εδώ όπως και παραπάνω η μείωση είναι σχεδόν παρόμοια και στα δυο πόδια, έχουν χαθεί περισσότεροι πόντοι τον πρώτο και τον δεύτερο μήνα αλλά σημαντική μείωση υπάρχει και τον τρίτο μήνα.
- Για το κάτω μέρος του ποδιού και εδώ όπως και παραπάνω και στα δυο πόδια, έχουν χαθεί περισσότεροι πόντοι τον πρώτο μήνα αλλά σημαντική μείωση υπάρχει και τους υπόλοιπους δύο μήνες.
- Για τα κιλά αυτού του ατόμου υπάρχει χάσιμο βάρους και τους τρεις μήνες του προγράμματος

Αυτό το άτομο έχει χάσει αρκετούς πόντους και έχει κάνει σύσφιξη σ' όλο το σώμα, επίσης έχει χάσει σωματικό βάρος κατά τη διάρκεια όλου του τριμήνου που έκανε το πρόγραμμα γυμναστικής.

Δ. Συμπεράσματα

Μετά από τα στοιχεία της έρευνας που πήραμε, καταλήξαμε στα ακόλουθα συμπεράσματα:

- Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος άσκησης όλα τα άτομα που συμμετείχαν επέτυχαν μείωση των τοπικών πόντων στις περιοχές που είχαν τεθεί ως στόχος.
- Μετά τη σύγκριση των αποτελεσμάτων των τριών μηνών μεταξύ τους, διαπιστώθηκε ότι στο σύνολο των ατόμων το δεύτερο μήνα υπήρξε η μεγαλύτερη απώλεια πόντων.
- Μετά από σύγκριση που έγινε στα συνολικά αποτελέσματα των τριών μηνών των ανδρών και των γυναικών μεταξύ τους, παρατηρήθηκε ότι οι γυναίκες συνολικά είχαν μεγαλύτερη απώλεια πόντων σε σχέση με το σύνολο των ανδρών.
- Μετά το πέρας του προγράμματος άσκησης μπορεί κανείς να παρατηρήσει ότι η ηλικία δεν παίζει ζωτικό ρόλο στα αποτελέσματα, διότι όλα τα άτομα έχασαν πόντους είτε σε μεγαλύτερο βαθμό, είτε σε μικρότερο.
- Το εισόδημα, και αυτό με τη σειρά του δεν κυριαρχεί στην απόκτηση των αποτελεσμάτων, αφού για να ενταχθεί κάποιος σε αυτό το πρόγραμμα δεν χρειάζεται να ξοδέψει τίποτα, απλά ασκείται μόνος του στο σπίτι του.
- Τέλος η φυσική κατάσταση, ούτε αυτός είναι ένας από τους σημαντικούς παράγοντες που διαμορφώνουν τα αποτελέσματα, γιατί τελικά είτε με λιγότερη, είτε με περισσότερη φυσική κατάσταση όλοι είχαν έναν αρκετά καλό βαθμό απώλειας πόντων.

Εν κατακλείδι, το πρόγραμμα ασκήσεων που πραγματοποιήθηκε είναι αποτελεσματικό, εφόσον όλα τα άτομα που έλαβαν μέρος είχαν αρκετά μεγάλη απώλεια πόντων και σωματικού βάρους. Επομένως, αυτό το πρόγραμμα συνίσταται σε όποιο άτομο θέλει να χάσει πόντους και βάρος χωρίς να αλλάξει τη διατροφή του ή να ξοδέψει χρήματα.

E. Βιβλιογραφία

- 1) <http://semalley.wordpress.com> (20/11/2011)
- 2) Εγκυκλοπαίδεια Δομή “ Ιστορία των Ελλήνων”
- 3) Σωτήρης Γιάτσης, (1985) “Εισαγωγή στην ιστορία της φυσικής αγωγή στον ελληνικό κόσμο” Θεσσαλονίκη. Διεύθυνση σελίδας http://3lyk-polichn.thess.sch.gr/Olympiaki_paideia/exelixi/exelixi2.htm (10/11/2011)
- 4) Γιαννούλας Γιάννης, “ Τα ολυμπιακά αγωνίσματα στην αρχαία Ελλάδα”. Διεύθυνση σελίδας http://www.fa3.gr/phys_educ_2/10_olymp_games_in_ancient_greece.htm (27/12/2011)
- 5) <http://tma02sh.tripod.com> (20/11/2011)
- 6) “Αρχαία ρωμαϊκή ψυχαγωγία και αθλήματα ”, Διεύθυνση σελίδας <http://translate.google.gr/translate?hl=el&langpair=en|el&u=http://www.crystalinks.com/romerecreation.html> (17/1/2012)
- 7) K. Cooper (1990) “Αεροβίωση, βιολογική αξία της άσκησης”, Εκδόσεις Συμμετρία, Αθήνα.
- 8) Christy Greenleaf, Rosemary McGreer, Heather Parham (2006) “Physique Attitudes and Self- Presentational Concerns: Exploratory Interviews with Female Group Aerobic Exercisers and Instructors” page 189- 191. Διεύθυνση σελίδας <http://www.springerlink.com/content/fl3kgn23u8152605/fulltext.pdf> (25/2/2012)
- 9) Συνεργασία του διδακτικού προσωπικού Παιδαγωγικής Γυμναστικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (1990) “Παιδαγωγική γυμναστική” Επιμέλεια Αντώνης Αντωνιάδης, εκδόσεις: University Studio Press
- 10) Τμήμα Επιστήμης Διαιτολογίας – Διατροφής, Χαροκόπειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα. ‘Α Καρδιολογική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα. (2008) “Η επίδραση της αερόβιας άσκησης και του συνδυασμού αερόβιας άσκησης με αντίσταση στα επίπεδα λιπιδίων, Στοιχεία από την επιδημιολογική μελέτη <<Αττική>> ”, Διεύθυνση σελίδας: <http://www.mednet.gr/archives/2009-2/pdf/230.pdf> (23/1/2012)

- 11) Ιωάννης Χατζημπούγιας (2000) “Στοιχεία ανατομικής του ανθρώπου”
Θεσσαλονίκη.
- 12) Nancy Hamilton- Kathryn Luttgens (2003) “κινησιολογία: επιστημονική
βάση της ανθρώπινης κίνησης”, εκδόσεις Παρισιάνος.
- 13) Αγγέλου Πούλη (1988) “Κινησιολογία 3” Αθήνα.
- 14) Carolyn Kisner, MS, PT/ Lynn Allen Colby, MS, PT (2003) “Θεραπευτικές
Ασκήσεις, Βασικές Αρχές και Τεχνικές ” εκδόσεις: Ιατρικές Εκδόσεις Σιώκης.
- 15) Τζώρτζη Τ. - Λόης Κ (2004) “Αερόβια Θεωρία και Πράξη”, Εκδόσεις
GYMNASTIKA.
- 16) Ο. Παυλογιάννης, Σ. Κονιτσιώτης, Σ. Γερουλάνος (2002) “Ιστορία της
Ιατρικής”, 81(3), 265-270, διεύθυνση σελίδας
<http://iatrotek.org/ioArt.asp?id=17526> (1/11/2011).

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΕΙΩΝ

- 1.1 www.emanuelolympics.wordpress.com 26/11/2011
- 1.2 www.shutterstock.com 26/11/2011
- 1.3 www.kulturosupa.gr 26/11/2011
- 1.4 www.kulturosupa.gr 26/11/2011
- 1.5 www.10gym-patras.ach.sch.gr 26/12/2011
- 1.6 www.pilavakis.net 26/12/2011
- 1.7 www.komotiniblogs.gr 26/12/2011
- 1.8 www.tma02sh.tripod.com 26/11/2011
- 1.9 www.mlahanas.de 26/11/2011
- 1.10 www.3lyk-polichn.thess.sch.gr 27/12/2011
- 1.11 www.panthisiakos.wordpress.com 27/12/2011
- 1.12 www.en.wikipedia.org 27/12/2011
- 1.13 www.freesymbolforum.com 27/12/2011
- 1.14 www.3lyk-polichn.thess.sch.gr 27/12/2011
- 1.15 www.ekati-e.blogspot.com 27/12/2011
- 1.16 www.ekati-e.blogspot.com 27/12/2011
- 1.17 www.4gym-chaid.att.sch.gr 27/12/2011
- 2.1 www.karenswhimsy.com 26/11/2011
- 2.2 www.fhw.gr 31/12/2011
- 2.3 www.gladiators.ru 31/12/2011
- 2.4 www.exintaveloni.com 31/12/2011
- 2.5 www.tanea.gr 31/12/2011
- 2.6 www.kalafatisblog.gr 31/12/2011
- 2.7 www.cluas.com 31/12/2011
- 2.8 www.aktines.blogspot.com 31/12/2011
- 3.1 www.pame.gr 15/1/2012
- 3.2 www.stoforos.blogspot.com 15/1/2012
- 3.3 www.vimatisko.gr 15/1/2012
- 3.4 www.epirusgate.blogspot.com 15/1/2012
- 3.5 www.plasticsurgeries.gr 15/1/2012
- 3.6 www.fitnessstips-by-elenaamprazi.blogspot.com 15/1/2012

- 4.1 www.dromeas.com.cy 15/1/2012
- 4.2 www.astrapi-as.gr 15/1/2012
- 4.3 www.physioiasis-therasuit.gr 15/1/2012
- 4.4 www.gerontakos.blogspot.com 15/1/2012
- 4.5 www.eosacharnon.gr 15/1/2012
- 4.6 www.en-kinisi.gr 24/2/2012
- 5.1 www.gseelassonas.gr 8/1/2012
- 5.2 www.korinthiannews.gr 8/1/2012
- 5.3 www.sigmalive.com 8/12/2012
- 5.4 www.1mariaksdi.pblogs.gr 8/1/2012
- 5.5 www.anatolikatisedem.blogspot.com 8/1/2012
- 5.6 www.egpaid.blogspot.com 8/1/2012
- 5.7 www.sambalis.gr 8/1/2012
- 5.8 www.now24.gr 8/1/2012
- 6.1 www.samos2000goal.blogspot.com 31/1/2012
- 6.2 www.fitness-tips-4u.blogspot.com 31/1/2012
- 6.3 www.troktiko.eu 31/1/2012
- 6.4 www.ygeia.tanea.gr 31/1/3012
- 6.5 www.marieclaire.gr 31/1/2012
- 6.6 www.how-to-get-skinny-legs.com 25/2/2012
- 7.1 www.schools.ac.cy 16/2/2012
- 7.2 www.audreysmassage.com 13/11/2011
- 7.3 www.fitstep.com 13/11/2011
- 7.4 www.flickriver.com 13/11/2011
- 7.5 www.en.wikipedia.org 19/11/2011
- 7.6 www.theinvisibleagent.wordpress.com 19/11/2011
- 7.7 www.shapesense.com 19/11/2011
- 7.8 www.shapesense.com 19/11/2011
- 7.9 www.medical-dictionary.thefreedictionary.com 19/11/2011
- 7.10 www.sportsinjuryclinic.net 19/11/2011
- 7.11 www.sportsinjuryclinic.ne 19/11/2011
- 7.12 www.sportsinjuryclinic.net 19/11/2011
- 7.13 www.proprofs.com 19/11/2011
- 7.14 www.sportspodiatry.co.uk 19/11/2011

- 7.15 www.en.wikipedia.org 19/11/2011
- 7.16 www.en.wikipedia.org 19/11/2011
- 7.17 www.sportsinjuryclinic.net 19/11/2011
- 7.18 www.freeride.gr 23/11/2011
- 7.19 www.freeride.gr 23/11/2011
- 7.20 www.bodybuilders.gr 23/11/2011
- 7.21 www.offtopic.gr 23/11/2011
- 7.22 www.en.wikipedia.org 19/11/2011
- 7.23 www.en.wikipedia.org 19/11/2011
- 7.24 www.en.wikipedia.org 19/11/2011
- 8.1 www.xamenos.gr 20/11/2011