

PROJECT 'B ΛΥΚΕΙΟΥ

Ά τετραμήνου 2018

Εθελοντισμός και αθλητισμός για όλους



**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ
ΑΝΤΩΝΙΟΥ ΝΙΚΗ**

Περιεχόμενα:

- A. Εθελοντισμός και υγεία**
- B. Αθλητισμός για όλους**
- C. Πρώτες βοήθειες**

A)

- 1) Αναστασία Κατσιμήτρου**
- 2) Αρετή Καββά**
- 3) Όλγα Κατσίμπρα**
- 4) Χριστίνα Κόκκαλη**
- 5) Δήμητρα Αζακά**
- 6) Γιάννος Μαυράγγελος**

B)

- 1) Βίβιαν Λιάμου**
- 2) Ελισάβετ Ασλανιάν**
- 3) Ελπίδα Ανδριανού**
- 4) Τζασκαράν Ρανί**
- 5) Καούρ Κομαλπρίτ**

Γ)

- 1) Νίκος Κόκκαλης**
- 2) Κωστής Ιωαννού**

- 3) Κώστας Μπανούτας**
- 4) Θανάσης Μπαλατσούκας**
- 5) Σωτήρης Λιάπης**

ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ

Τι είναι η αιμοδοσία

Με τον όρο "ΑΙΜΟΔΟΣΙΑ" εννοούμε τη χορήγηση αίματος με την μετάγγιση και κατ' επέκταση την όλη οργάνωση που ασχολείται με τη λήψη, συντήρηση και διάθεση του αίματος. Ως επιστημονικός τομέας, η αιμοδοσία αποτελεί ιδιαίτερο κλάδο της αιματολογίας με τεράστια ανάπτυξη τα τελευταία 30 χρόνια.

Διαδικασία αιμοδοσίας

Μετά από τη λήψη σύντομου ιατρικού ιστορικού, τη μέτρηση της αρτηριακής πίεσης και του αιματοκρίτη ο γιατρός της αιμοδοσίας κρίνει αν μπορείς να δώσεις αίμα τη δεδομένη στιγμή.

Πρόκειται για μια ανώδυνη διαδικασία. Το μοναδικό ενόχλημα είναι ένα μικρό τσίμπημα από τη βελόνα και μετά απλά ανοιγοκλείνεις τη γροθιά σου για να διευκολύνεις τη ροή του αίματος. Οι περισσότεροι εθελοντές αιμοδότες περιγράφουν πόσο όμορφα νιώθουν από την προσφορά τους. Λαμβάνεται λιγότερο από το 1/10 του αίματος περίπου, 450ml από τα 5 λίτρα που έχει ο άνθρωπος. Ο όγκος που χάνεται αναπληρώνεται σε 10 λεπτά μετά την αιμοδοσία. Θεωρείται ότι η κινητοποίηση του μυελού των οστών είναι και ευεργετική για τον οργανισμό.

Είναι ακίνδυνη για τον αιμοδότη. Δεν υπάρχει περίπτωση να μολυνθεί ο αιμοδότης από AIDS ή άλλο μεταδιδόμενο νόσημα αφού οι βελόνες που χρησιμοποιούνται είναι μιας χρήσεως και αποστειρωμένες. Ο όγκος αίματος που δίνει ο αιμοδότης αντικαθίσταται αμέσως, το πλάσμα σε μια μέρα και τα ερυθρά αιμοσφαίρια σε ένα μήνα.

Η αιμοδοσία διαρκεί περίπου δέκα λεπτά. Για την όλη διαδικασία από τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου μέχρι να φύγεις υπολόγισε περίπου μισή ώρα.

Αίμα μπορεί κανείς να δώσει κάθε 3-4 μήνες.

Αιμοπετάλια - Αιμοπεταλιοαφαίρεση

Η αφαίρεση αιμοπεταλίων (αιμοπεταλιοαφαίρεση) είναι μια διαδικασία που επιτρέπει επίσης στο δότη αίματος να προσφέρει ένα συγκεκριμένο συστατικό αίματος. Τα αιμοπετάλια μπορούν να σώσουν ζωές, διατηρούνται όμως μόνο πέντε ημέρες. Η διαδικασία της αφαίρεσης αιμοπεταλίων είναι ίδια με εκείνη της αφαίρεσης πλάσματος, μόνο που διαρκεί ακόμη περισσότερο χρόνο. Μία μονάδα αιμοπεταλίων συλλέγεται από 6 με 8 δόσεις αίματος. Είναι ασφαλέστερο για τον ασθενή, γιατί μειώνει την έκθεσή του σε πολλαπλούς δότες, όπως ακριβώς συμβαίνει και με την πλασμαφαίρεση. Ασθενείς που ωφελούνται περισσότερο από τη λήψη αιμοπεταλίων είναι εκείνοι που πάσχουν από λευχαιμία. Η χημειοθεραπεία καταστρέφει τα αιμοπετάλια και για να αποφευχθεί εσωτερική αιμορραγία μεταγγίζονται στον ασθενή αιμοπετάλια.



Βλαστοκύτταρα

Τι είναι τα βλαστοκύτταρα;

Το ανθρώπινο σώμα περιέχει εκατοντάδες διαφορετικά είδη κυττάρων που είναι απαραίτητα για την καθημερινή μας υγεία. Τα κύτταρα αυτά είναι υπεύθυνα για διάφορες βασικές λειτουργίες, όπως το να κάνουν την καρδιά μας να χτυπά, τον εγκέφαλό μας να σκέφτεται, τα νεφρά μας να καθαρίζουν το αίμα, την επιδερμίδα μας να ανανεώνεται και ούτω καθεξής. Η δουλειά των βλαστοκυττάρων είναι να φτιάχνουν όλους τους υπόλοιπους τύπους κυττάρων του οργανισμού. Είναι οι προμηθευτές νέων κυττάρων. Όταν τα βλαστοκύτταρα διαιρούνται, μπορούν να δημιουργήσουν περισσότερα βλαστοκύτταρα ή άλλους τύπους κυττάρων. Για παράδειγμα, τα βλαστοκύτταρα του δέρματος μπορούν να δημιουργήσουν είτε περισσότερα βλαστοκύτταρα δέρματος, είτε διαφοροποιημένα κύτταρα δέρματος που έχουν συγκεκριμένους ρόλους, όπως το να παράγουν μελανίνη.

Γιατί είναι τα βλαστοκύτταρα σημαντικά για την υγεία μας;

Όταν τραυματιζόμαστε ή αρρωσταίνουμε, τα κύτταρά μας επίσης τραυματίζονται ή πεθαίνουν. Τότε, τα βλαστοκύτταρα ενεργοποιούνται. Τα βλαστοκύτταρα έχουν το ρόλο να επισκευάζουν τραυματισμένους ιστούς και να αντικαθιστούν άλλα κύτταρα όταν αυτά πεθαίνουν. Έτσι, τα βλαστοκύτταρα μας διατηρούν υγιείς και παρεμποδίζουν την πρόωρη γήρανση. Τα βλαστοκύτταρα λοιπόν μοιάζουν με μια στρατιά μικροσκοπικών γιατρών που έχουμε συνεχώς στη διάθεσή μας.

Ποιά είναι τα διάφορα είδη βλαστοκυττάρων;

Υπάρχουν πολλά διαφορετικά είδη βλαστοκυττάρων. Οι επιστήμονες πιστεύουν πως κάθε όργανο του σώματος έχει τα δικά του βλαστοκύτταρα.

Για παράδειγμα, το αίμα παράγεται από αιμοποιητικά βλαστοκύτταρα. Ωστόσο, τα βλαστοκύτταρα είναι παρόντα και στα αρχικά στάδια της ανάπτυξης, και όταν οι επιστήμονες καλλιεργούν αυτά τα κύτταρα στο εργαστήριο, λέγονται εμβρυικά βλαστοκύτταρα. Ο λόγος για τον οποίο οι επιστήμονες χρησιμοποιούν εμβρυικά βλαστοκύτταρα είναι ότι ο φυσιολογικός τους ρόλος είναι να φτιάχνουν κάθε όργανο και ιστό στο σώμα μας κατά την ανάπτυξη. Αυτό σημαίνει ότι τα εμβρυικά βλαστοκύτταρα, σε αντίθεση με τα βλαστοκύτταρα των ιστών, μπορούν να οδηγηθούν στη δημιουργία σχεδόν όλων των εκατοντάδων τύπων ανθρώπινων κυττάρων. Για παράδειγμα, ενώ ένα αιματοποιητικό βλαστοκύτταρο μπορεί να φτιάξει μόνο αίμα, ένα εμβρυικό βλαστοκύτταρο μπορεί να φτιάξει αίμα, κόκαλο, δέρμα, εγκέφαλο, και τα λοιπά. Επιπλέον, τα εμβρυικά βλαστοκύτταρα είναι προγραμματισμένα από τη φύση τους να φτιάχνουν ιστούς και όργανα, ενώ τα βλαστοκύτταρα των ιστών δεν είναι. Αυτό σημαίνει πως τα εμβρυικά βλαστοκύτταρα έχουν μεγαλύτερη ικανότητα να επισκευάζουν όργανα που έχουν υποστεί βλάβη. Τα εμβρυικά βλαστοκύτταρα απομονώνονται από περισσά έμβρυα τεχνητής γονιμοποίησης που έχουν ηλικία ημερών, και έχουν δημιουργηθεί σε πιάτα στο εργαστήριο και που σε αντίθετη περίπτωση θα πετιούνταν.

Τι κρύβει το μέλλον και πώς μπορούν τα βλαστοκύτταρα να αλλάξουν τη θεραπεία σας;

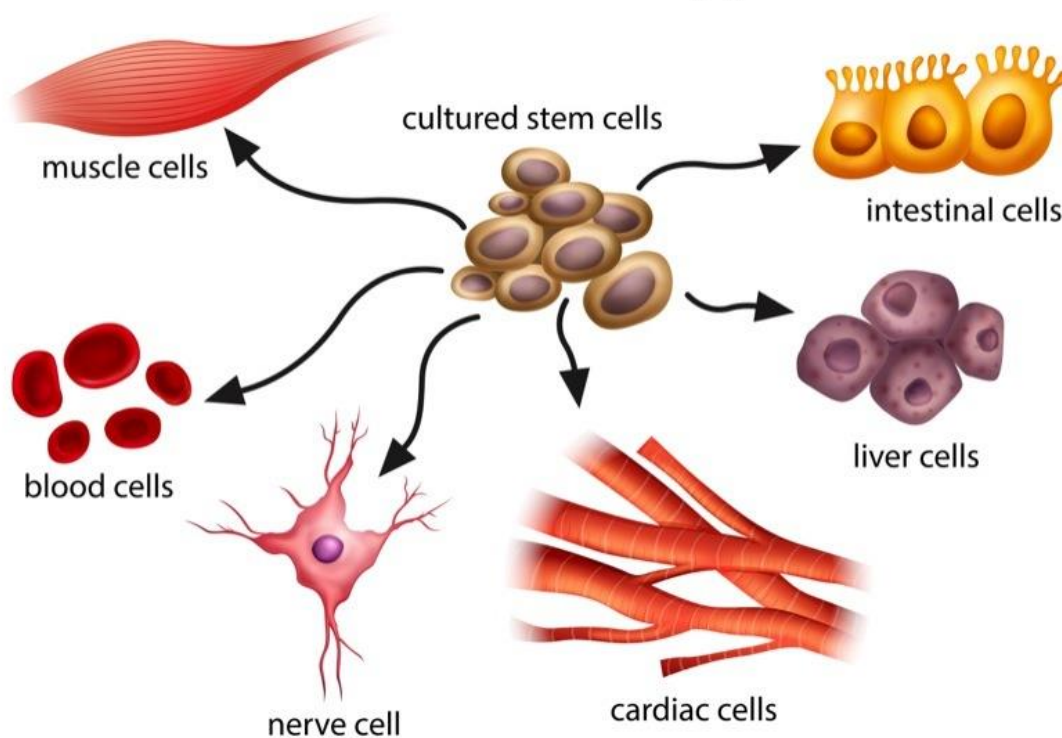
Ακριβώς επειδή τα βλαστοκύτταρα έχουν ως φυσιολογικό ρόλο να αντικαθιστούν άρρωστα ή νεκρά κύτταρα, οι επιστήμονες συνέλαβαν την ιδέα να χρησιμοποιήσουν βλαστοκύτταρα ως θεραπεία για άτομα με διάφορες ασθένειες. Η ιδέα είναι πως δίνοντας στον ασθενή βλαστοκύτταρα ή διαφοροποιημένα κύτταρα που έχουν προέλθει από βλαστοκύτταρα, μπορούμε να εκμεταλλευτούμε τις ιδιότητες των κυττάρων αυτών για να γιατρέψουμε τον εν λόγω ασθενή. Παραδείγματος χάριν, δίνοντας σε έναν ασθενή με έμφραγμα ένα μόσχευμα βλαστοκυττάρων ως θεραπεία, ο στόχος μας θα ήταν τα βλαστοκύτταρα να διορθώσουν τη βλάβη που προκλήθηκε στην καρδιά. Οι φυσιολογικοί πληθυσμοί βλαστοκυττάρων που όλοι έχουμε στους ιστούς μας έχουν περιορισμένη δυνατότητα να διορθώνουν βλάβες στο σώμα μας. Επιστρέφοντας στο παράδειγμα με το έμφραγμα, τα βλαστοκύτταρα της τραυματισμένης καρδιάς δεν είναι ικανά να διορθώσουν τη βλάβη που προήλθε από το έμφραγμα, αλλά ένα μόσχευμα εκατομμυρίων βλαστοκυττάρων θα ήταν πολύ πιο ισχυρό. Έτσι, παρέχοντας μοσχεύματα βλαστοκυττάρων ενισχύουμε την ικανότητα του σώματος να θεραπεύεται, ξεπερνώντας τα όρια που τίθενται από τον περιορισμένο αριθμό των υπαρχόντων βλαστοκυττάρων. Προτού όμως τα βλαστοκύτταρα αρχίσουν να χρησιμοποιούνται ευρέως στην κλινική, υπάρχουν προβλήματα που χρήζουν αντιμετώπισης: η ασφάλεια του ασθενή, αφού κάποια βλαστοκύτταρα μπορούν να δημιουργήσουν όγκους, καθώς και η ανοσολογική απόρριψη του μοσχεύματος. Μόλις αυτά τα προβλήματα αντιμετωπιστούν, τα βλαστοκύτταρα θα μεταμορφώσουν κατά πάσα πιθανότητα τη σύγχρονη ιατρική. Σε μία με δύο δεκαετίες, οι περισσότεροί μας μπορεί να γνωρίζουμε κάποιον που να έχει δεχθεί μόσχευμα βλαστοκυττάρων, ή να έχουμε δεχθεί οι ίδιοι. Τα βλαστοκύτταρα έχουν το δυναμικό να θεραπεύσουν κάποιες από τις σημαντικότερες ασθένειες που μαστίζουν την ανθρωπότητα, όπως τον καρκίνο, την καρδιοπάθεια, το Πάρκινσον, τη σκλήρυνση κατά πλάκας, το

εγκεφαλικό, τη νόσο του Χάντιγκτον, τον τραυματισμό του νωτιαίου μυελού, και διάφορες άλλες.

Ποιές θεραπείες με βλαστοκύτταρα είναι διαθέσιμες προς το παρόν;

Προς το παρόν, υπάρχουν ελάχιστες θεραπείες με βλαστοκύτταρα που έχουν δειχθεί από επιστήμονες ως ασφαλείς και αποτελεσματικές. Το καλύτερο παράδειγμα είναι η μεταμόσχευση μυελού των οστών. Ωστόσο, πολλές αβάσιμες και αναπόδεικτες θεραπείες με βλαστοκύτταρα διαφημίζονται και παρέχονται ανά τον κόσμο. Συχνά αυτές οι θεραπείες γίνονται διάσημες στα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας, ιδίως όταν διασημότητες και αθλητές τις λαμβάνουν. Γενικά, οι ερευνητές και οι γιατροί στο χώρο των βλαστοκυττάρων συνιστούν προσοχή σε τέτοιες θεραπείες, επειδή είναι αβέβαιο αν πραγματικά δουλεύουν και αν είναι ασφαλείς. Ασθενείς έχουν πεθάνει από τέτοιες θεραπείες. Ενώ είναι λογικό για κάποιον να λαμβάνει υπ'όψιν όλες τις πιθανές επιλογές όταν υποφέρει από μια ανίατη ασθένεια, αυτές οι θεραπείες είναι μόνο τελευταία λύση και μόνο μετά από εκτενή συζήτηση με το γιατρό σας πρέπει να υπολογίζονται.

Human Stem Cell Applications



Στην εικόνα φαίνεται μια ομάδα καλλιεργημένων βλαστοκυττάρων, η οποία μπορεί να διαφοροποιηθεί σε άλλους τύπους κυττάρων (μυϊκά κύτταρα, κύτταρα του αίματος, νευρικά κύτταρα, καρδιακά κύτταρα, ηπατικά κύτταρα, εντερικά κύτταρα)

Ανιδιοτελής

Συχνά θεωρείται πως ο εθελοντισμός δεν έχει υλικά ανταλλάγματα, όμως μάλλον δεν υπάρχει απόλυτη συμφωνία πάνω στο ζήτημα αυτό. Αρκετοί εκτιμούν πως, για λόγους που εξυπηρετούν τη βιωσιμότητά της, η εθελοντική εργασία θα πρέπει να αμείβεται:

- Αρκετές φορές η αμοιβή πραγματοποιείται με έμμεσο τρόπο, παρέχοντας για παράδειγμα στον εθελοντή δωρεάν διαμονή, διατροφή ή άλλες διευκολύνσεις.
- Η έννοια 'εθελοντισμός' είναι αρκετά ευρεία, καθώς συμπεριλαμβάνει μέχρι και την εθελοντική [αμοδοσία](#) ή τη μετά θάνατο προσφορά μελών του ανθρωπίνου σώματος για ιατρικούς ή και επιστημονικούς σκοπούς.

Επίσημος και Μη

Αρκετοί διαχωρίζουν τον εθελοντισμό σε *επίσημο* και *ανεπίσημο*:

- Ο επίσημος εθελοντισμός αφορά την προσφορά, για παράδειγμα, προς μία [μη κυβερνητική οργάνωση](#) ή ένα ίδρυμα.
- Ο ανεπίσημος εθελοντισμός αφορά την προσφορά σε περισσότερο προσωπικό επίπεδο, βοηθώντας για παράδειγμα κάποιον ηλικιωμένο στο δρόμο.

Εθελοντισμός Νέων

Ιδιαίτερη απήχηση στις μέρες μας έχει μία συγκεκριμένη μορφή εθελοντισμού. Αυτός ο εθελοντισμός συνήθως απευθύνεται σε νέους και συσχετίζεται με τις μη κυβερνητικές οργανώσεις, για θέματα όπως είναι η [οικολογία](#), ο [αθλητισμός](#) ή βοήθεια κοινωνικών ομάδων που αντιμετωπίζουν κάποια μορφή δυσκολίας (τοξικομανείς, [άτομα με ειδικές ανάγκες](#) κ.α.). Αρκετοί θεωρούν ότι αυτή η μορφή εθελοντισμού πραγματοποιείται πρώτιστα με ουσιαστικό και μακροπρόθεσμο στόχο

την ομαλή ένταξη των νέων στο κοινωνικό σύστημα και δευτερευόντος την ανάπτυξη αισθήματος αλληλεγγύης.

Επαγγελματικός Εθελοντισμός

Στα πλαίσια της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης (Governance), σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης, κοινωνικών φορέων, αλλά και ιδιωτικών πρωτοβουλιών, αναπτύσσεται εθελοντική ενίσχυση νέων επιχειρηματιών (start ups κλπ). Στην κατηγορία αυτή ανήκει και το ΚΕΜΕΛ {**Σφάλμα! Η αναφορά της υπερ-σύνδεσης δεν είναι έγκυρη.** (Κέντρο Εθελοντών Μάνατζερ Ελλάδας).

Κριτική του εθελοντισμού

Συχνά ο εθελοντισμός καλλιεργείται σε παγκόσμια γεγονότα, όπως για παράδειγμα στους Ολυμπιακούς Αγώνες. Τέτοιου είδους 'χρήσεις' του εθελοντισμού έχουν στο παρελθόν προκαλέσει αντιδράσεις, καθώς αρκετοί μιλούν για εκμετάλλευση του και αντιμετώπιση των εθελοντών ως 'δωρεάν εργατικά χέρια'.κλ

Επιπλέον πληροφορίες

Το έτος [2001](#) ονομάστηκε από τον [Οργανισμό Ηνωμένων Εθνών](#) 'Διεθνές Έτος Εθελοντισμού'. Επίσης, ο ίδιος φορέας έχει κατοχυρώσει την [5η Δεκεμβρίου](#) κάθε έτους ως 'Διεθνή Ημέρα Εθελοντισμού'.

ΜΕΤΑΜΟΣΧΕΥΣΗ

Τι είναι μεταμόσχευση;

Η μεταμόσχευση αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες κατακτήσεις της ιατρικής του 20ού αιώνα και έχει καθιερωθεί πλέον σήμερα ως μία θεραπευτική πρακτική. Επιτρέπει την αποκατάσταση των λειτουργιών του σώματος που μέχρι εκείνη τη στιγμή είχαν χαθεί και σε μερικές περιπτώσεις είχαν μερικούς υποκατασταθεί με μία μηχανικού τύπου μέθοδο (π.χ. αιμοκάθαρση).

Συγκεκριμένα η μεταμόσχευση είναι η εγχείρηση κατά την οποία υγιή όργανα, ιστοί ή κύτταρα μεταφέρονται από έναν εκλιπόντα ή ζωντανό δότη σε έναν χρονίως πάσχοντα ασθενή, με σκοπό την αποκατάσταση της λειτουργίας κάποιου οργάνου του που βρίσκεται σε ανεπάρκεια.

Ποια όργανα, ιστοί ή κύτταρα μπορούν να μεταμοσχευτούν;

Τα όργανα τα οποία μπορούν να μεταμοσχευτούν είναι οι νεφροί, η καρδιά, το ήπαρ, οι πνεύμονες, το πάγκρεας και τμήμα του λεπτού εντέρου. Ιστοί και κύτταρα που μπορούν να μεταμοσχευτούν, είναι το δέρμα, τα οστά, οι χόνδροι, οι βαλβίδες της καρδιάς, ο κερατοειδής χιτώνας του οφθαλμού, αιμοποιητικά κύτταρα κ.α.

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι δύο νεφροί μεταμοσχεύονται σε δύο ασθενείς. Το ίδιο συμβαίνει και με τους πνεύμονες, ενώ και το ήπαρ μπορεί να χωριστεί και να μεταμοσχευθεί σε δύο διαφορετικούς λήπτες

Ποια είναι η διαφορά μεταξύ «δωρητή» και «δότη» οργάνων;

Δωρητής οργάνων είναι ο ενήλικος πολίτης που δηλώνει εν ζωή ότι μετά τον θάνατό του θα ήθελε να βοηθήσει ασθενείς συνανθρώπους του, προσφέροντας τα όργανά του προς μεταμόσχευση. Ο δωρητής οργάνων κατέχει την «Κάρτα Δωρητή Οργάνων».

Δότης οργάνων είναι ο εκλιπών από τον οποίο αφαιρείται τουλάχιστον ένα όργανό του προς μεταμόσχευση, ή, ο εν ζωή πολίτης που δίνει ένα όργανό του ή ιστό του προς μεταμόσχευση σε συγγενή του, με βάση την ισχύουσα νομοθεσία.

Μπορώ να δωρίσω κάποιο όργανο ενώ είμαι ακόμα στη ζωή;

ΝΑΙ: Σε ιδιαίτερες περιπτώσεις μπορεί να δοθεί από ζώντα δότη ένα νεφρό σε έναν συγγενή δεύτερου βαθμού εξ αίματος σε ευθεία ή πλάγια γραμμή (σύμφωνα με το ν. 2737/1999 περί μεταμοσχεύσεων) και αυτό διότι ο άνθρωπος μπορεί να ζήσει φυσιολογικά και με ένα μόνο νεφρό. Επίσης μπορεί να μεταμοσχευθεί μέρος του ήπατος, μέρος του πνεύμονα ή μέρος του λεπτού εντέρου. Μεταμόσχευση από ζώντα δότη γίνεται και στα αιμοποιητικά κύτταρα (μυελός των οστών). Ο περιορισμός στο βαθμό της συγγένειας δεν ισχύει στη μεταμόσχευση αιμοποιητικών κυττάρων (μυελού των οστών).

Μπορώ να κάνω δωρεά μετά θάνατον προς ένα συγκεκριμένο πρόσωπο;

ΟΧΙ: Η κατευθυνόμενη δωρεά ιστών και οργάνων μετά το θάνατο του δότη δεν επιτρέπεται να γίνεται προς ορισμένο λήπτη. Υπόδειξη του λήπτη από το δωρητή σώματος ή οργάνων δεν λαμβάνεται υπόψη, αλλά ακολουθείται η καθορισμένη σειρά προτεραιότητας μεταξύ των υποψηφίων ληπτών.

ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΌΛΟΥΣ

Περιεχόμενα

- 1. Αθλητισμός στην παιδική ηλικία.**
- 2. Αθλητισμός στην τρίτη ηλικία.**
- 3. Αθλητισμός για καλή υγεία και αναψυχή.**
- 4. Τουριστικός αθλητισμός.**
- 5. Ποδηλασία**

1) Αθλητισμός στην παιδική ηλικία.

Η άθληση για τα παιδιά σήμερα είναι ουσιαστικά το παιχνίδι μιας εποχής όπου οι αλάνες έχουν εξαφανιστεί και δεν υπάρχει πια χρόνος, ευκαιρία ή και ασφάλεια για ελεύθερο παιχνίδι στις γειτονιές. Γι' αυτό δεν πρέπει κανείς μας να ξεχνά ότι ο βασικός στόχος της άθλησης χρειάζεται να

είναι πρωτίστως μια ευχάριστη δραστηριότητα και μια πολύτιμη εμπειρία για το παιδί. Η συμμετοχή στα οργανωμένα αθλήματα δίνει την ευκαιρία στα παιδιά και στους νέους να βελτιώσουν τη φυσική τους κατάσταση και να συνηθίσουν σ' έναν τρόπο ζωής και άσκησης που ιδανικά θα συνεχίσουν και στην ενήλικη ζωή τους. Ο αθλητισμός προστατεύει τα παιδιά από την παχυσαρκία και τη γνωστή παγίδα 'καναπές - τηλεόραση - ψυγείο'. Μειώνει τον κίνδυνο για προβλήματα υγείας (τώρα, αλλά και στη μετέπειτα



ζωή), όπως η παχυσαρκία, οι καρδιαγγειακές νόσοι και ο σακχαρώδης διαβήτης, και βοηθά στην απόκτηση υγιεινών συνηθειών. Επιπλέον, συμβάλλει στην ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων και συντονισμού. Ο αθλητισμός δεν αφορά μόνο στη σωματική ανάπτυξη και υγεία, αλλά και στον τρόπο με τον οποίο το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται τον κόσμο. Με τη συμμετοχή στα αθλήματα το παιδί γίνεται μέλος μιας ομάδας και μαθαίνει να επικοινωνεί ισότιμα και με κανόνες, να συμμετέχει σε μια κοινή προσπάθεια προς έναν κοινό στόχο. Είναι μια ευκαιρία να κάνει νέους φίλους και να μάθει να συνεργάζεται μαζί τους. Εξίσου σημαντικό, όμως, είναι και το γεγονός ότι μέσα από τον αθλητισμό το παιδί αντιλαμβάνεται και αποδέχεται τη διαφορετικότητα και καλλιεργεί την ιδέα του αλληλοσεβασμού και της ανεκτικότητας. Ένας κίνδυνος Αρκετές φορές, πάντως, η λάθος επιλογή αθλήματος, οι πιεστικοί γονείς ή οι φιλόδοξοι προπονητές μπορεί να μετατρέψουν τη χαρά του μικρού αθλητή σε απογοήτευση. Το παιδί, και ειδικά το παιδί προσχολικής ηλικίας, μπορεί να μην είναι ακόμα αναπτυξιακά έτοιμο να ασχοληθεί με κάποιο άθλημα, ενώ άλλες φορές ίσως να πιεστεί να ακολουθήσει κάτι που δεν του ταιριάζει. Σε τέτοιες περιπτώσεις δεν αποδίδει

καλά και, ειδικά αν αθλείται σε ανταγωνιστικό περιβάλλον, επηρεάζεται η

αυτοεκτίμησή του. Παράλληλα, μειώνονται και οι πιθανότητες να συνεχίσει να ασχολείται με τον αθλητισμό. Άλλα και οι προικισμένοι μικροί αθλητές δυσκολεύονται να συνδυάσουν τις συχνά αυξημένες απαιτήσεις του αθλήματος με τις υπόλοιπες σχολικές και κοινωνικές υποχρεώσεις τους και συχνά καταπονούνται ψυχικά και σωματικά στην προσπάθεια να επιτύχουν τη νίκη με κάθε κόστος. Ο ρόλος των γονέων Η στάση των γονέων και άλλων ενηλίκων μπορεί επίσης να επηρεάσει το πώς θα βιώσουν αυτήν την εμπειρία τα παιδιά και κάνει όλη τη διαφορά ανάμεσα στη χαρά της συμμετοχής ή στην πίκρα της ήττας. Σημαντική είναι η επιλογή του κατάλληλου αθλήματος, ανάλογα με τις επιθυμίες και τις δεξιότητες του παιδιού. Για παράδειγμα, τα περισσότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας δεν έχουν ακόμη τις κινητικές δεξιότητες και την απαραίτητη προσοχή για να ασχοληθούν με οργανωμένα αθλήματα. Αντίστοιχα, σε παιδιά που δε συμπαθούν τα σπορ είναι σημαντική η συζήτηση για τα οφέλη του αθλητισμού, αλλά και η διερεύνηση των ανησυχιών του παιδιού και η προσφορά εναλλακτικών επιλογών άθλησης μέχρι να βρει αυτό που του ταιριάζει. Οι γονείς μπορούν και πρέπει να ενθαρρύνουν τη συμμετοχή των παιδιών τους, να παρακολουθούν και να σχολιάζουν τις δραστηριότητές τους καθώς και να

αθλούνται μαζί τους. Καλό είναι να διατηρούν ρεαλιστικές προσδοκίες για την εξέλιξη και τις επιδόσεις του παιδιού και να δίνουν έμφαση στον ψυχαγωγικό χαρακτήρα του αθλήματος, να το επαινούν για την προσπάθεια και να το ενθαρρύνουν στην περίπτωση αποτυχίας. Επίσης, με το παράδειγμά τους μπορούν να διδάξουν τη σωστή αθλητική συμπεριφορά, τη διατήρηση της ψυχραιμίας σε καλές και κακές στιγμές και το σεβασμό προς τους αντιπάλους. Οι γονείς θα πρέπει να επικοινωνούν με τους προπονητές και τους άλλους γονείς, για να διασφαλίζουν τις κατάλληλες συνθήκες άσκησης και την αποφυγή υπερβολικής πίεσης στα παιδιά. Η ιατρική εξέταση Ο παιδίατρος, με τη σειρά του, εκτιμά τη φυσική κατάσταση και την ανάπτυξη των μικρών αθλητών. Είναι μια ευκαιρία να διαγνώσει πιθανά προβλήματα υγείας ή παράγοντες αυξημένου κινδύνου και να εξασφαλίσει την αθλητική δραστηριότητα χωρίς κινδύνους για την υγεία. Είναι επίσης μια καλή στιγμή για να συζητηθούν επικίνδυνες συμπεριφορές, όπως το κάπνισμα, η χρήση ουσιών ή αναβολικών, οι διατροφικές συνήθειες και διαταραχές κ.ά. Στο πλαίσιο της επίσκεψης ο παιδίατρος θα ρωτήσει για το ατομικό και το οικογενειακό ιστορικό του παιδιού, με έμφαση στα καρδιαγγειακά νοσήματα και συμπτώματα (όπως φουσήματα, πόνος στο στήθος

ή λιποθυμία κατά την άσκηση, θάνατοι σε νεαρή ηλικία στην οικογένεια), αλλά και για άλλες χρόνιες παθήσεις (άσθμα, μυοσκελετικές παθήσεις, δερματολογικά προβλήματα κ.ά). Θα εξετάσει το παιδί με έμφαση στην καρδιολογική και ορθοπαιδική εξέταση και μπορεί να ζητήσει ηλεκτροκαρδιογράφημα και υπερηχοκαρδιογράφημα για τον αποκλεισμό υποκείμενης καρδιοπάθειας. Τέλος, ο παιδίατρος μπορεί να βοηθήσει τους γονείς στην επιλογή του κατάλληλου αθλήματος για το παιδί και να επισημάνει τους πιθανούς κινδύνους και τα μέτρα προστασίας που μπορεί να λάβει το παιδί για να τους αποφύγει. Ως επίλογο, λοιπόν, μπορούμε να πούμε: «Ναι στην άθληση, ναι στη σωματική δραστηριότητα, χωρίς υπερβολές, για υγιή και χαρούμενα παιδιά»! Καλό είναι οι γονείς να διατηρούν ρεαλιστικές προσδοκίες για την εξέλιξη και τις επιδόσεις του παιδιού και να δίνουν έμφαση στον ψυχαγωγικό χαρακτήρα του αθλήματος, να επαινούν τα παιδιά για την προσπάθεια και να τα ενθαρρύνουν στην περίπτωση αποτυχίας.

2) Αθλητισμός στην τρίτη ηλικία.



Γενικά

Σήμερα όλο και περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν και κατανοούν τη σημασία που έχει στη ζωή τους η συστηματική σωματική άσκηση, ιδιαίτερα μάλιστα τη σημασία του να παραμένουν σωματικά δραστήριοι σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Αν οι συνθήκες της υγείας ενός ατόμου το επιτρέπουν, δεν συνίσταται μόνο αλλά επιβάλλεται να παραμένει το άτομο δραστήριο μέχρι το τέλος της ζωής του, δηλαδή οπωσδήποτε και μετά την ηλικία των 65 ετών.

Πολλοί πιστεύουν ότι οι άνθρωποι μίας κάποιας ηλικίας είναι εξασθενημένοι σωματικά και πρέπει να ζουν καθιστική ζωή.

Αυτό δεν είναι αλήθεια. Μόνο το 5% των ατόμων ηλικίας πάνω από 60 ετών είναι σωματικά εξηρητημένα από τη βοήθεια άλλων ανθρώπων. Σήμερα με την εξέλιξη της Ιατρικής και την μεγαλύτερη αποτελεσματικότητα των προσφερόμενων φαρμακευτικών αγωγών έχει σημειωθεί αφ' ενός μεν παράταση του χρόνου

ζωής, αφ' ετέρου δε βελτίωση της ποιότητας ζωής στη Τρίτη ηλικία, ενώ στα χρόνια που έρχονται αυτές οι δύο παράμετροι θα βελτιώνονται συνεχώς. Αυτό σημαίνει ότι όλο και μεγαλύτερος αριθμός ανθρώπων ηλικίας πάνω από τα 65 θα βρίσκεται στη ζωή σε σχέση με το παρελθόν. Έτσι οι παρεξηγήσεις και οι μισές αλήθειες για τα θέματα που αφορούν τα προγράμματα άθλησης για μεγαλύτερους σε ηλικία ανθρώπους θα πρέπει να ξεκαθαρισθούν, ώστε οι άνθρωποι αυτοί να ζουν μία υγιέστερη και ευτυχέστερη ζωή.

Μερικές διαδεδομένες αλλά λανθασμένες αντιλήψεις που αφορούν την άσκηση στη μεγαλύτερη ηλικία είναι οι εξής:

Πολλοί πιστεύουν ότι η ανάγκη για άσκηση μειώνεται με την ηλικία και τελικά εξαφανίζεται. Πολλοί νομίζουν ότι με την άσκηση κινδυνεύει η υγεία των ανθρώπων που έχουν περάσει τη μέση ηλικία.

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι υπερεκτιμούν τα οφέλη που προσφέρει η ελαφρά και

περιστασιακή σωματική δραστηριότητα.

Οι μεγαλύτεροι σε ηλικία άνθρωποι υποτιμούν τις ικανότητές τους και δυνατότητές τους για σωματική δραστηριότητα.

Ο ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ 3η ΗΛΙΚΙΑ

Η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα σε διάφορα όργανα του σώματος. Η φυσική δραστηριότητα από μόνη της δεν μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη μιάς καρδιοπάθειας, όμως συγκαταλέγεται μεταξύ των παραγόντων που αποτελούν κίνδυνο για την ανάπτυξή της. Η φυσική δραστηριότητα δεν είναι για το καθένα. Η τακτική άσκηση μπορεί να ωφελήσει ένα υγιή οργανισμό, αλλά μπορεί να είναι επιζήμια για έναν ασθενικό. Εάν ένα άτομο θέλει να αρχίσει ένα πρόγραμμα συστηματικής άσκησης πρέπει να είναι ενήμερος για τη κατάσταση της υγείας του. Ατομα πάνω από 35 χρόνων θα πρέπει αφού κάνουν ένα γενικό check up

να πάρουν άδεια από το ιατρό τους για να ξεκινήσουν ένα τέτοιο πρόγραμμα. Ο τύπος της άσκησης που θα ακολουθήσει ένας άνθρωπος κάποιας ηλικίας είναι πολύ σημαντικός.

Ο αθλητισμός για τα άτομα της τρίτης ηλικίας είναι πάρα πολύ σημαντικός και δεν πρέπει να παραλείπεται αλλά ούτε να γίνεται αλόγιστα. Έτσι καταλήξαμε ότι υπάρχουν κάποια <<πρέπει>> και κάποια <<δεν πρέπει>>

ΤΑ «ΠΡΕΠΕΙ» ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ 3η ΗΛΙΚΙΑ

Η επιλογή ασκήσεων για τα άνω και κάτω άκρα θα πρέπει να εκτελούνται αργά και να

περιλαμβάνουν κυκλικές ή ημικυκλικές κινήσεις.

Ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών για τη βελτίωση της στάσης του σώματος και των

ραχιαίων χαμηλά στη μέση και του οπίσθιου μηριαίου για βελτίωση των προβλημάτων της μέσης.

Χρησιμοποίηση μεγάλων μυϊκών ομάδων.

Ασκήσεις με το σώμα σε ύπτια θέση, ώστε να αφαιρεθούν τυχόν προβλήματα στη καρδιά.

Αναφορά σε όποιο ασυνήθιστο σύμπτωμα παρατηρείται πριν, κατά τη διάρκεια ή μετά την άσκηση.

ΤΑ «ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ» ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ 3η ΗΛΙΚΙΑ

Αποφυγή στροβιλισμών και γρήγορων περιστροφικών κινήσεων του σώματος.

Άσκηση με πάνω από το επιτρεπόμενο όριο της καρδιακής συχνότητας στόχος.

Άσκηση ενώ υπάρχει οπουδήποτε σύμπτωμα ασθένειας.

Άσκηση πριν περάσουν τουλάχιστον δύο ώρες από τη λήψη γεύματος.

Άσκηση μετά από λήψη αλκοολούχων ποτών.

Αποφυγή πολύ ζεστού ντους μετά από άσκηση.

ΠΗΓΕΣ ιστότοποι

1) <https://christostriathlon.wordpress.com>

2) <https://el.m.wikipedia.org/wiki/>

Δεν τραυματίστηκε κανένας ηλικιωμένος κατά την διάρκεια αυτής της έργασιας

3) Αθλητισμός για καλή υγεία και αναψυχή.

Παθητική Αναψυχή

Οι Αρχαίοι Έλληνες στη θεώρησή τους για τον ελεύθερο χρόνο εμπεριέχουν και το στοιχείο της ψυχαγωγίας με την παρακολούθηση θεατρικών, πολιτιστικών αλλά και αθλητικών εκδηλώσεων και δρώμενων (Αυθίνος, 2006). Η ψυχαγωγία είναι το μέρος του ελεύθερου χρόνου που συνδέεται περισσότερο με το πνεύμα και την ψυχή. Για παράδειγμα, στη σύγχρονη κοινωνία η παρακολούθηση κάποιου θεατρικού έργου, μίας ταινίας στον κινηματογράφο ή την τηλεόραση, αλλά και η παρακολούθηση ενός αθλητικού αγώνα/δρώμενου στο γήπεδο ζωντανά ή μέσω ενός τηλεοπτικού δέκτη, αποτελεί παθητική αναψυχή. Η παρακολούθηση ενός χορευτικού δρώμενου ή η παρακολούθηση μιας συναυλίας, μπορεί να μας προκαλέσει έντονα συναισθήματα και σωματική και πνευματική κούραση, αλλά δεν παύει να είναι παθητική αναψυχή, όπου εμείς σαν θεατές δεν μπορούμε να καθορίσουμε το σενάριο, τον χρόνο, αλλά και το αποτέλεσμα αυτού που παρακολουθούμε.

Εννοιολογικά, ψυχαγωγία είναι η διασκέδαση της ψυχής ή του πνεύματος. Ο Αριστοτέλης αναφέρει ότι η ψυχαγωγία ή η παθητική αναψυχή είναι πολύ σημαντικό κομμάτι κάθε κοινωνίας. Ο Iso-Ahola, κριτικάροντας την εποχή μας, αναφέρεται σε εσωτερικά αλλά και εξωτερικά κίνητρα για την αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου και της ψυχαγωγίας. Όταν τα κίνητρα είναι εσωτερικά και υπάρχει εσωτερική και ευχάριστη παρόρμηση, τότε οι πράξεις διατηρούνται (Pellerier, 1995).

Ενεργητική Αναψυχή

Ενεργητική αναψυχή είναι οι δραστηριότητες στις οποίες οι συμμετέχοντες διασκεδάζουν με οποιαδήποτε μορφή. Η διεξαγωγή ενός οργανωμένου παιχνιδιού με κανόνες ή ενός ελεύθερου παιχνιδιού, όπου οι συμμετέχοντες ορίζουν τον χρόνο, την ένταση αλλά και το αποτέλεσμα της δραστηριότητας, συνιστούν τα ποιοτικά και τα ποσοτικά χαρακτηριστικά της ενεργητικής αναψυχής. Αυτή ήταν και κατά τον Iso-Ahola η ειδοποιός διαφορά μεταξύ τηςσχόλης των Αρχαίων Ελλήνων και της ψυχαγωγίας στην Αρχαία Ρώμη. Στην αρχή, οι Ρωμαίοι ασχολούνταν με δραστηριότητες άσκησης, προπόνησης εκμάθηση δεξιοτήτων και τεχνικών, ώστε να γίνουν καλύτεροι μαχητές και στρατιώτες. Όταν όμως δημιουργήθηκε η τεράστια Ρωμαϊκή

Αυτοκρατορία και ένιωσαν ότι δεν είχαν ανάγκη να είναι καλοί στρατιώτες, στράφηκαν στην ψυχαγωγία, στα θεάματα, στη διασκέδαση και δημιούργησαν δρώμενα στα οποία ήταν παθητικοί θεατές. Αυτό ήταν και για πολλούς ιστορικούς μία από τις αιτίες που οδήγησαν τη ρωμαϊκή κοινωνία σε εκφυλισμό και, τελικά, στην πτώση της Ρωμαϊκής Αυτοκρατορίας συνολικά. Αντιθέτως, οι Αρχαίοι Έλληνες θεωρούσαν την αναψυχή σημαντικό κομμάτι της ζωής και της καθημερινότητας. Πίστευαν ότι μέσα από την καλλιέργεια, τόσο του πνεύματος (με τις συζητήσεις με τους φιλοσόφους και τους δασκάλους αλλά και το θέατρο) όσο και του σώματος (δημόσια γυμναστήρια, παλαίστρες), γίνονταν καλύτεροι πολίτες. Συμμετείχαν σε εποικοδομητικές δραστηριότητεςσχόλης, όχι επειδή χρησίμευαν πρακτικά σε κάτι, ούτε επειδή τις θεωρούσαν αναγκαίες, αλλά επειδή αυτή είναι η σωστή αγωγή για ελεύθερους πολίτες.

Αθλητική Αναψυχή

Σε πρώτη φάση, θα μπορούσαμε να πούμε ότι έχουμε παθητική αλλά και ενεργητική αθλητική αναψυχή. Παθητική αθλητική αναψυχή είναι η παρακολούθηση ενός αθλητικού δρώμενου, όπως είναι ένας ποδοσφαιρικός αγώνας, ιστιοπλοϊκός αγώνας αλλά και

έναν μαραθώνιο/ημιμαραθώνιο πόλης. Επίσης, παθητική αθλητική αναψυχή είναι η παρακολούθηση δρώμενων που δεν έχουν ανταγωνιστικό χαρακτήρα, όπως μία παράσταση χορού ή η επίδειξη ενός αθλήματος. Μπορούμε να συμπεράνουμε ότι παθητική αθλητική αναψυχή είναι τα αθλητικά δρώμενα, όπου οι θεατές με ή χωρίς εισιτήριο και για ένα ορισμένο χρονικό διάστημα παρακολουθούν επαγγελματίες (όχι πάντα) να εκτελούν συγκεκριμένες δεξιότητες, με σκοπό τη νίκη ή την εκτέλεση ασκήσεων με ακρίβεια. Οι θεατές είναι παθητικοί, αλλά συμμετέχουν συναισθηματικά και, αν παρακολουθούν το δρώμενο ζωντανά, μπορούν με τις επευφημίες τους να επηρεάσουν το αποτέλεσμα (Gilbertson, Bates, McLaughlin & Ewert, 2011). Η φυσική δραστηριοποίηση και η συμμετοχή σε ασκήσεις που, όμως, δεν έχουν σκοπό τη μεγιστοποίηση της απόδοσης, αποτελούν την αθλητική αναψυχή (Κουθούρης, 2003; Κουθούρης, 2009). Η επιστήμη της αθλητικής αναψυχής ασχολείται με: α) τα προγράμματα άσκησης για όλους, β) τα (ιδιωτικά και δημοτικά) γυμναστήρια, γ) τις υπαίθριες δραστηριότητες, δ) τις αθλητικές ακαδημίες και τις κατασκηνώσεις ε) τις αθλητικές δραστηριότητες σε ξενοδοχεία και στ) την άσκηση στην τρίτη ηλικία.

Πηγές:

https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/4956/5/15165_master_document-KOY.pdf (Βιβλίο: Αθλητική Ψυχαγωγία και Αναψυχή)

4) Τουριστικός αθλητισμός.

Ο Αθλητισμός όπως είδαμε παραπάνω μπορεί να συμβάλλει θετικά στην ψυχαγωγία του ανθρώπου τόσο ενεργητικά όσο και παθητικά. Έτσι παρατηρούμε τον λεγόμενο αθλητικό τουρισμό, δηλαδή τουρισμό ο οποίος προκείται αποκλειστικά και μόνο για την παρακολούθηση κάποιων αξιοσημείωτων αθλητικών διοργανώσεων. Αυτού του είδους ο τουρισμός μπορεί όπως και κάθε άλλο είδος να ενισχύσει την οικονομία μίας χώρας και να συνδέσει διάφορους πολιτισμούς με ειρηνικό τρόπο. Μερικά χαρακτηριστικά από τα event που προκαλούν "σαματά" παγκοσμίως είναι τα εξής:

- • Monte Carlo Grand Prix (μηχανοκίνητος αθλητισμος)
- • Σκι στο Χάνεγκαμ
- • Red Bull Cliff Diving
- • Τελικός του Roland Garros (τέννις)
- • Γύρος της Γαλλίας (ποδηλασία)

- • Αγώνας NBA (καλαθοσφαίριση)
- • Ολυμπιακοί αγώνες

5) Ποδηλασία

Το ποδήλατο μαζί με το κολύμπι και το τρέξιμο, θεωρούνται τα πιο αερόβια αθλήματα. Με το ποδήλατο γυμνάζεται κυρίως το καρδιοαναπνευστικό σύστημα, καθώς και οι μυς των ποδιών. Μία μελέτη έδειξε ότι ακόμα και σε συνθήκες κυκλοφορίας σε μεγάλη πόλη (καυσαέρια, μποτιλιάρισμα) η συγκέντρωση μονοξειδίου του άνθρακα στο αίμα των ποδηλατιστών ήταν 10 φορές μικρότερη απ' ότι σε επιβάτες και οδηγούς αυτοκινήτων. Ο ποδηλάτης εξάλλου, λόγω της ταχύτητάς του, παραμένει πολύ λιγότερο στην κυκλοφορία από τον οδηγό ή επιβάτη Ι.Χ., επιβάτες λεωφορείων, τρόλεϊ, ταξί και τους πεζούς (όλοι αυτοί έχουν μέση ωριαία ταχύτητα στην πόλη 5-10 χιλιόμετρα, ενώ οι ποδηλάτες περί τα 20).

Σ' όλον τον κόσμο πνέει ο άνεμος της επιστροφής στο φυσικότερο. Ποδήλατο σημαίνει ταυτόχρονα ψυχαγωγία, σημαίνει καθημερινή μεταφορά, σημαίνει άθληση, σημαίνει προστασία και βελτίωση της ανθρώπινης υγείας. Σημαίνει σεβασμό στη φύση και

το περιβάλλον. Σημαίνει κυκλοφοριακή αποσυμφόρηση των αστικών κέντρων. Σημαίνει μια διαφορετική και πολυπόθητη προσέγγιση όσον αφορά στα προβλήματα της τρομακτικής επιβάρυνσης των οικοσυστημάτων της πατρίδας μας - το πώς μπορούμε να αφήσουμε κατά μέρος τον απαιτητικό, ρυπογόνο και θορυβώδη κινητήρα εσωτερικής καύσης και να επιλέξουμε τον αρμόζοντα τρόπο για να τα πλησιάσουμε, να τα γνωρίσουμε, να τα προστατέψουμε.

Η χρήση του ποδηλάτου για τις βόλτες και τις μετακινήσεις σας μπορεί να έχει πολλά οφέλη για την υγεία σας, τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική... Όπως εξηγούν προπονητές και αθλητές η σωστή ποδηλασία μπορεί να βοηθήσει στο να αναπτύξετε και να διατηρήσετε ένα υγιές και καλογυμνασμένο σώμα. Με την ποδηλασία όχι μόνο θα χάσετε τα περιττά κιλά γρήγορα και ανώδυνα αλλά θα αποκτήσετε και ένα καλογυμνασμένο σώμα με γραμμωμένους μυς. Επιπλέον ποδηλατώντας θα βελτιώσετε σημαντικά την φυσική σας κατάσταση χωρίς να κινδυνεύετε ιδιαίτερα από τραυματισμούς αφού το σώμα δεν καταπονείται όπως για παράδειγμα στο τρέξιμο όπου οι κραδασμοί είναι πολλοί.
Παρόλα

αυτά τα επιθυμητά αποτελέσματα έρχονται μόνο με τη σωστή χρήση. Σημαντικό είναι να επιλεχθεί αρχικά το κατάλληλο ποδήλατο όσον αφορά τον τύπο (mountain, road, trekking κτλ.) αλλά και τον σωματότυπο του ποδηλάτη. Γι' αυτό η αγορά ποδηλάτου είναι καλό να γίνεται από εξειδικευμένα καταστήματα και κατόπιν δοκιμής. Πέρα από τη σωματική υγεία η ποδηλασία βελτιώνει σημαντικά και για την ψυχική μας υγεία. Η ποδηλασία έχει ιδιαίτερα χαλαρωτική επίδραση λόγω της ομοιόμορφης, κυκλικής κίνησης που σταθεροποιεί τις σωματικές και συναισθηματικές λειτουργίες του οργανισμού. Αυτό μειώνει το άγχος, την κατάθλιψη και άλλα ψυχολογικά προβλήματα. Η άσκηση βοηθάει επίσης την ορμονική ισορροπία. Ειδικότερα στην περίοδο κρίσης που διανύουμε, η οικονομική λύση του ποδηλάτου φαίνεται πως έχει διπλά θετική επίδραση στην ψυχολογία μας. Μην ξεχνάτε το ποδήλατο είναι ζωή!!! Η ποδηλασία είναι ένας από τους ευκολότερους τρόπους άσκησης

Μπορείτε να οδηγήσετε ένα ποδήλατο σχεδόν οπουδήποτε, οποιαδήποτε εποχή του χρόνου, και χωρίς να ξοδέψετε μια περιουσία. Πολλοί άνθρωποι αναβάλλουν ορισμένα αθλήματα, λόγω του υψηλού επιπέδου των δεξιοτήτων που απαιτούνται, ή ίσως επειδή δεν μπορούν να δεσμευτούν για ένα ομαδικό άθλημα το οποίο οφείλεται στην πίεση χρόνου.

Οι περισσότεροι από εμάς ξέρουν πώς να ποδηλατούν και εφόσον έχετε μάθει δεν μπορείτε να ξεχάσετε. Το μόνο που χρειάζεστε είναι ένα ποδήλατο, μισή ωρίτσα όποτε σας βολεύει και ένα κομμάτι αυτοπεποίθησης.

Η Ποδηλασία χτίζει δύναμη και μυϊκή τόνωση Σε αντίθεση με τις κανονικές αντιλήψεις, το ποδήλατο δεν είναι μια δραστηριότητα γυμναστικής που περιλαμβάνει αποκλειστικά και μόνο τα πόδια. Η ποδηλασία χτίζει δύναμη με έναν ολιστικό τρόπο καθώς κάθε μέρος του σώματος εμπλέκετε σε αυτή.

Η Ποδηλασία αυξάνει την μυϊκή τόνωση Η ποδηλασία βελτιώνει σταδιακά τη γενική λειτουργία των μυών, με μικρό κίνδυνο υπερπροπόνησης ή καταπόνησης. Η τακτική ποδηλασία ενισχύει τους μύες των ποδιών και είναι εξαιρετική για την κινητικότητα των ισχίων και των γονάτων. Σταδιακά θα

αρχίσετε να βλέπετε βελτίωση στην τόνωση των μυών των ποδιών, των μηρών, και των γοφών σας.

Η Ποδηλασία χτίζει αντοχή

Η ποδηλασία είναι ένας καλός τρόπος για να χτίσετε αντοχή. Είναι πολύ αποτελεσματική σε αυτό επειδή οι άνθρωποι απολαμβάνουν το ποδήλατο και δεν πρόκειται να προσέξουν πραγματικά ότι έχουν διανύσει μεγαλύτερη απόσταση από την προηγούμενη φορά.

Η Ποδηλασία βελτιώνει το καρδιαγγειακό σας σύστημα

Η ποδηλασία κάνει την καρδιά να κτυπά με ένα σταθερό ρυθμό και βοηθά στη βελτίωση του καρδιαγγειακού συστήματος. Μελέτες έχουν δείξει ότι ποδηλατώντας στη δουλειά σας θα αυξάνει την καρδιαγγειακή ικανότητα κατά 3-7%.

Η ποδηλασία χρησιμοποιεί τις μεγαλύτερες μυϊκές ομάδες, αυξάνοντας τον καρδιακό ρυθμό για να επωφεληθούν η αντοχή και η φυσική κατάσταση.

Η Ποδηλασία καίει θερμίδες

Η ποδηλασία είναι ένας καλός τρόπος για να χάσετε τα ανεπιθύμητα κιλά. Η σταθερή ποδηλασία καίει



περίπου 300 θερμίδες ανά ώρα. Αν ποδηλατείτε για 30 λεπτά καθημερινά θα κάψετε περίπου 5 κιλά σωματικού βάρους το χρόνο. Δεδομένου ότι βοηθά στη μυϊκή οικοδόμηση, η ποδηλασία θα ενισχύσει επίσης το μεταβολικό σας ρυθμό για αρκετή ώρα εφόσον έχετε ήδη τελειώσει τη βόλτα σας.

Η Ποδηλασία βελτιώνει την υγεία της καρδιάς
Σύμφωνα με τον Βρετανικό Ιατρικό Σύλλογο, ποδηλατώντας μόλις 20 μίλια την εβδομάδα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου κατά 50%. Μια σημαντική μελέτη 10.000 δημοσίων υπαλλήλων υποστήριξε ότι εκείνοι που έκαναν ποδηλασία για 20 μίλια κατά τη διάρκεια μιας εβδομάδας είχαν τις μισές πιθανότητες να υποστούν καρδιακή ασθένεια από ότι οι συνάδελφοι τους που δεν ποδηλατούσαν.

Η Ποδηλασία βελτιώνει τον συντονισμό
Η ποδηλασία είναι μια δραστηριότητα που εμπλέκει ολόκληρο το σώμα. Επομένως, ο συντονισμός του σώματος βελτιώνετε.

Η Ποδηλασία μειώνει το στρες

Κάθε τακτική άσκηση μπορεί να μειώσει το άγχος και την κατάθλιψη και να βελτιώσει την ευημερία και την

αυτοεκτίμηση. Η ποδηλασία σε εξωτερικούς χώρους είναι επίσης ένας καλός τρόπος για να γίνετε ένα με τη φύση και να απολαύσετε το εξωτερικό περιβάλλον. Θα αποσπάσει το μυαλό σας από το στρες της καθημερινής ζωής και θα αναζωογονήσει τη ψυχή σας.

Όταν ενσωματώσετε την ποδηλασία σε ένα γενικό πρόγραμμα γυμναστικής, υπάρχουν πολλές πτυχές τις οποίες θα πρέπει να εξετάσετε. Πιο κάτω είναι μερικά σημαντικά πράγματα που θα πρέπει να θυμάστε:

– Συμβουλευτείτε το γιατρό σας

Οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να κάνουν ποδήλατο. Ωστόσο, είναι προτιμότερο να συμβουλευτείτε το γιατρό σας όταν σκέφτεστε να ενσωματώσετε την ποδηλασία σε ένα γενικό πρόγραμμα γυμναστικής. Θα πρέπει να σας συμβουλεύσει σχετικά με τα όρια και τις δυνατότητες σας καθώς και τι θα πρέπει να αποφύγετε.

– Η Ποδηλασία είναι μια δραστηριότητα που συνδυάζει αεροβική άσκηση και άσκηση αντοχής. Ας πούμε ότι ο γιατρός σας λέει ότι είναι εντάξει να προχωρήσετε με την ποδηλασία ως μέρος του προγράμματος γυμναστικής σας, πιο είναι το επόμενο σας βήμα; Να θυμάστε ότι το ποδήλατο είναι μια

δραστηριότητα η οποία συνδυάζει ταυτόχρονα αεροβική άσκηση και άσκηση αντοχής. Επαναπρογραμματίστε το πρόγραμμα γυμναστικής σας ώστε η ποδηλασία να είναι η αρχική σας δραστηριότητα της εβδομάδας. Άλλες δραστηριότητες, όπως η κυκλική προπόνηση θα πρέπει να γίνονται έτσι ώστε να συμπληρώνουν τα οφέλη της ποδηλασίας.

Πηγες : 1. Adultbicycling.com

2. http://www.cyclingsantorini.gr/2011/01/blog-post_06.html

3. <https://www.fit-blaster.com/articles/%CE%B5%CE%BA%CE%B3%CF%8D%CE%BC%CE%BD%CE%B1%CF%83%CE%B7/%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7-%CE%B1%CE%B8%CE%BB%CE%B7%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/%CF%84%CE%B1-%CE%BF%CF%86%CE%AD%CE%BB%CE%B7-%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%80%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%B7%CE%BD-%CF%85%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%B1>