

Η καθιστική ζωή είναι ένας από τους μεγαλύτερους παράγοντες για την εμφάνιση καρδιακής νόσου. Ευτυχώς όμως ο καθένας μας μπορεί να κάνει κάτι για αυτό. Η συχνή άσκηση, κυρίως η αερόβια γυμναστική, έχει πολλά οφέλη.

ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ;

- ▶ Η βελτίωση της καρδιακής λειτουργίας και του κυκλοφορικού συστήματος.
- ▶ Η μείωση της αρτηριακής πίεσης.
- ▶ Η ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος.
- ▶ Η βελτίωση της φυσικής κατάστασης.
- ▶ Η μείωση του σωματικού βάρους.
- ▶ Η ρύθμιση του άγχους.
- ▶ Η διατήρηση της ισορροπίας του ύπνου.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ;

Πριν ξεκινήσουμε οποιαδήποτε δραστηριότητα είναι απαραίτητος ο έλεγχος από τον καρδιολόγο μας. Ο καρδιολόγος μας θα μας συμβουλέψει ποιο επίπεδο δραστηριότητας ταιριάζει στη φυσική μας κατάσταση.

ΠΟΙΟ ΕΙΔΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΚΑΛΥΤΕΡΟ;

Η άσκηση χωρίζεται σε δύο κατηγορίες: Στην αερόβια ή καρδιαγγειακή και την ενδυνάμωση του μυοσκελετικού συστήματος. Η αερόβια άσκηση (περπάτημα, τρέξιμο, κολύμπι, ποδήλατο κ.λπ.) ενισχύει την καρδιακή λειτουργία, καθώς και τη λειτουργία των πνευμόνων. Βελτιώνει την πρόσληψη οξυγόνου από τον οργανισμό. Χρησιμοποιεί μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος. Οι ασκήσεις ενδυνάμωσης αποτελούν επαναλαμβανόμενες συσπάσεις συγκεκριμένων μυϊκών ομάδων με σκοπό την τόνωση, την ενδυνάμωσή τους, καθώς και την αύξηση του μεταβολισμού.

ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΣΚΟΥΜΑΙ;

Σε γενικές γραμμές, για να πετύχει κάποιος τα μέγιστα οφέλη πρέπει να ασκείται 20 με 30 λεπτά, τρεις με τέσσερις φορές την εβδομάδα.

Όσο περισσότερο γυμνάζεστε τόσο περισσότερο βελτιώνετε τη φυσική σας κατάσταση.

ΤΙ ΕΙΔΟΥΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΒΩ ΣΤΟ

Συχνή άσκηση εναντίον καρδιακών νοσημάτων

ΠΟΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΟΥΜΕ ΓΙΑ ΝΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΟΦΕΛΗ



ΗΛΙΑΣ Μ. ΤΣΟΥΓΚΟΣ
Καρδιολόγος MD, PhD, Διευθυντής Β' Καρδιολογικής Κλινικής Ερρίκος Ντυνάν Hospital Center, Επ. Καθηγητής Καρδιολογίας Ιατρικής Σχολής ΕΥΚ

e-mail:
cardio@tsoungos.gr

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΟΥ; ΖΕΣΤΑΜΑ:

Βοηθά τον οργανισμό μας να προσαρμοστεί σταδιακά στην άσκηση που θα ακολουθήσει. Μειώνει το stress σε καρδιά και μυς, σταδιακά αυξάνει την αναπνευστική λειτουργία και την καρδιακή συχνότητα, καθώς και τη θερμοκρασία του σώματος. Το καλύτερο ζέσταμα αποτελούν οι δυναμικές διατάσεις, καθώς και η έναρξη της αθλητικής δραστηριότητας σε χαμηλή ένταση.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ:

Ακολουθεί μετά το ζέσταμα. Κατά τη διάρκεια αυτού του προγράμματος γίνεται καύση των θερμίδων και τα οφέλη της άσκησης αποκτώνται.

ΑΠΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

- ▶ Αποτελεί το τελευταίο κομμάτι του προγράμματός σας.
- ▶ Επιτρέπει στον οργανισμό σταδιακά να επανέλθει στην κατάσταση ηρεμίας. Η καρδιακή συχνότητα, καθώς και η αρτηριακή πίεση θα επιστρέψουν σταδιακά σε τιμές ηρεμίας.
- ▶ Αν διακόψετε απότομα την άσκηση, μπορεί να οδηγήσει σε αίσθημα ζάλης και αίσθημα παλμών.
- ▶ Η ιδανικότερη αποθεραπεία είναι στα-

διακή μείωση της έντασης της δραστηριότητάς σας.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΪΚΗΣ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΚΑΙ Ο ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥΣ:

- ▶ Συζητήστε με τον καρδιολόγο σας αν υπάρχει κάποιος απαγορευτικός-περιοριστικός παράγοντας.
- ▶ Συζητήστε με τον ορθοπαιδικό σας για τυχόν επιλογή ή αποφυγή κάποιων ασκήσεων σε περίπτωση κάποιων πάθσεων.
- ▶ Πριν ξεκινήσετε, προετοιμάστε τις μυϊκές σας ομάδες με ένα καλό ζέσταμα και με κάποιες διατάσεις.
- ▶ Αποφύγετε τα ελεύθερα βάρη όταν ξεκινάτε για πρώτη φορά τέτοιου είδους δραστηριότητες.
- ▶ Προτιμήστε έναν είδος κυκλικής γυμναστικής που να αφορά σε όλες τις μυϊκές ομάδες στα αρχικά σας στάδια.
- ▶ Μην απογοητευθείτε στα αρχικά σας βήματα από το μυϊκό πιάσιμο και εγκαταλείψτε. Μετά από 2 με 3 συνεδρίες θα έχει εξαφανισθεί.
- ▶ Ξεκινήστε με λίγα κιλά στα αρχικά επίπεδα και αυξήστε τα κιλά σταδιακά όσο βελτιώνεται το επίπεδό σας.
- ▶ Διατηρήστε καλή στάση του σώματος καθ' όλη τη διάρκεια διεξαγωγής της άσκησης. Αποφύγετε γρήγορες σπασμωδικές κινήσεις και προτιμήστε αργές, επαναλαμβανόμενες και ελεγχόμενες κινήσεις.
- ▶ Αποφύγετε να κρατάτε την αναπνοή σας κατά τη διάρκεια της άσκησης και επιλέξτε να εισπνέετε κατά την εκτέλεση της άσκησης όταν υπάρχει αντίσταση και να εκπνέετε κατά την επαναφορά της άσκησης χωρίς αντίσταση.
- ▶ Προτιμήστε προγράμματα σταδιακής ενδυνάμωσης.
- ▶ Επαναλάβετε τις διατάσεις των μυϊκών ομάδων που δουλέψατε μετά το τέλος της δραστηριότητάς σας.

ΜΕΡΙΚΕΣ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ:

- ▶ Σταδιακά αυξήστε το επίπεδο δυσκολίας, ειδικά αν είχατε μεγάλο διάστημα αποχής από τις αθλητικές δραστηριότητες.
- ▶ Περιμένετε τουλάχιστον μία

ώρα μετά το τελευταίο σας γέυμα πριν αρχίσετε να γυμνάζεστε.

- ▶ Κρατήστε έναν σταθερό ρυθμό κατά τη διάρκεια της άσκησης που θα σας είναι άνετος. Μιλήστε με τον ιατρό σας για οποιοδήποτε επιθυμητό αποτέλεσμα.
- ▶ Τέλος, κρατήστε αρχείο με τις δραστηριότητές σας.

ΠΩΣ ΘΑ «ΚΟΛΛΗΣΩ» ΜΕ ΜΙΑ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ;

- ▶ Διαλέξτε μια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί.
- ▶ Δημιουργήστε ένα γκρουπ διαφορετικών δραστηριοτήτων που σας ευχαριστεί και που μπορεί να εναλλάσσεται μέσα στην εβδομάδα.
- ▶ Ακούστε μουσική της αρεσκείας σας.
- ▶ Προγραμματίστε την αθλητική σας δραστηριότητα, όπως όλες σας οι άλλες υποχρεώσεις μέσα στην ημέρα σας.
- ▶ Προγραμματίστε να αθλείστε κάθε μέρα την ίδια ώρα.
- ▶ Βρείτε κάποιον που να μπορεί να αθλείται μαζί σας, αυτό θα σας δίνει κίνητρο να αθλείστε.
- ▶ Αν αθλείστε συχνά, σύντομα θα γίνει κομμάτι του εαυτού σας.

ΠΟΤΕ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ;

- ▶ Σταματήστε την άσκηση εάν αισθανθείτε ξαφνική ταχυκαρδία ή αίσθημα ταχυκαρδίας. Ελέγξτε τον σφυγμό σας μετά από 15'. Εάν παραμένει στα ίδια επίπεδα, επικοινωνήστε αμέσως με τον καρδιολόγο.
- ▶ Εάν επίσης αισθανθείτε πόνο στο στήθος, δυσκολία στην αναπνοή, αυξημένη κόπωση, ζάλη και αυξημένη πίεση, σταματήστε την άσκηση και επικοινωνήστε με τον καρδιολόγο σας.
- ▶ Αποφύγετε την άσκηση εάν είστε άρρωστοι ή νιώθετε ότι θα αρρωστήσετε μέχρι τα συμπτώματα αυτά να εξαφανισθούν.
- ▶ Μην αγνοείτε έναν πόνο στο μυοσκελετικό σας σύστημα, διότι η εκτέλεση άσκησης μπορεί να τραυματίσει μία άρθρωση ή κάποια μυϊκή ομάδα. Συμβουλευτείτε τον ορθοπαιδικό σας. ■

