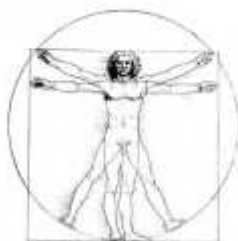


Fit Tips 2



Οι μύες διατηρούν σώμα και μυαλό σε φόρμα. Μέχρι πρόσφατα τους θεωρούσαμε μόνο κινητήρες του σώματος, ενώ στην πραγματικότητα λειτουργούν και σαν τους μεγαλύτερους αδένες, αφού οι δραστήριοι μύες, όταν

ενεργοποιηθούν, απελευθερώνουν μια σειρά ουσιών ζωτικής σημασίας για τον οργανισμό μας. Η έλλειψη άσκησης και των ορμονών που παράγονται κατά τη διάρκεια της, μπορούν να οδηγήσουν σε καρκίνο, καρδιαγγειακές παθήσεις αλλά και διαβήτη ή άνοια.

Το αυχενικό σύνδρομο δεν αποτελεί πάθηση, αλλά **περιγράφει μια σειρά από συμπτώματα στην περιοχή του αυχένα** και στις γύρω περιοχές. Προκαλείται συνήθως από μια στένωση δυο σπονδύλων ή από μια κήλη του ενδιάμεσου δίσκου, όπως επίσης και από την κακή στάση σώματος. Η κινητοποίηση των σπονδύλων της αυχενικής μοίρας, της Σ.Σ. ,αλλά και η βελτίωση της κινητικότητας της άρθρωσης του ώμου, παράλληλα με την ενδυνάμωση των περιφερειακών μυών, όπως επίσης και η εκμάθηση της σωστής στάσης του σώματος, είναι η λύση για να απαλλαγούμε μια για πάντα, από τους πόνους που προκαλούνται από το αυχενικό.

Η καρδιά μας είναι μια μεγαλειώδης αντλία που δουλεύει μέρα νύχτα, εξωθεί πάνω από 300 λίτρα αίμα την ώρα και με κάθε χτύπο προωθεί αίμα στα αγγεία μας, που έχουν μήκος περίπου 100 χιλιάδες μέτρα! Ένα άτομο που γυμνάζεται έχει περίπου δέκα παλμούς λιγότερους το λεπτό από έναν αγύμναστο άνθρωπο, έξι εκατομμύρια το χρόνο, δηλαδή η καρδιά του δουλεύει 48 ημέρες λιγότερο... να πως μπορείτε να μείνετε πιο νέοι!

Η γυμναστική είναι ο καλύτερος τρόπος πρόληψης της οστεοπόρωσης. Έρευνες απέδειξαν πως η γυμναστική με βάρη, συμβάλει στην υγεία και την ανάπτυξη των οστών, παράλληλα με την μυϊκή ανάπτυξη. Οι γυναίκες χάνουν προοδευτικά οστική μάζα με το πέρασμα του χρόνου. Επομένως πρέπει να μειώνουν το ρυθμό απώλειας των οστών και να «αποθηκεύουν» από νεότερη ηλικία, κάνοντας γυμναστική. Το καλύτερο θα ήταν να ξεκινούσαν την «αποταμίευση» οστών από την ηλικία της εφηβείας.

Η επιστροφή σε σωματικές δραστηριότητες μετά από ίωση, εξαρτάται από την φύση της ασθένειας. Εάν κατά τη νόσο είχατε πυρετό, θα πρέπει να περιμένετε μέχρι να εξασθενήσουν εντελώς τα συμπτώματα και να ξεκουραστείτε μία ημέρα

για κάθε εμπύρετη ημέρα που ήσασταν άρρωστοι. Σε περίπτωση που δεν εμφανίσατε πυρετό, μία ημέρα ανάπαυσης μετά το τέλος των συμπτωμάτων είναι αρκετή για να επιστρέψετε στις σωματικές σας δραστηριότητες. Και στις δύο περιπτώσεις είναι φυσικό να νιώθετε κάποια αδυναμία, αφού ο οργανισμός σας θα χρειαστεί περίπου τρεις εβδομάδες για να αναρρώσει εντελώς.

Οι λέξεις κλειδιά είναι: «για το υπόλοιπο της ζωής σου». Δεν υπάρχει τέλος σε έναν υγιή τρόπο ζωής. Πρέπει συνεχώς να αναζητάς τις τροφές που κάνουν καλό στον οργανισμό σου και να αλλάζεις το πρόγραμμα της γυμναστικής σου, όσο το σώμα σου βελτιώνεται. Μην ψάχνεις για εφήμερα αποτελέσματα, να είσαι υπομονετικός και το σώμα σου θα αλλάξει για πάντα.

Η γενετική και η κληρονομικότητα μπορούν να ελέγξουν διάφορους παράγοντες της εμφάνισης σας, όπως το χρώμα του δέρματος και των μαλλιών σας... **όχι** όμως το σχήμα και το βάρος του σώματος σας! Πάρτε τη μοίρα στα χέρια σας, γυμναστείτε, τραφείτε σωστά και δείτε το σώμα σας όπως το θέλετε στον καθρέφτη.

Αθανάσιος Λιάσκος
Πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών
Υπότροφος Ωνασείου Ιδρύματος
Ιδιοκτήτης γυμναστηρίου Top Gym