

Βελτιώνοντας την φυσική μας κατάσταση

Written by Αθανάσιος Λιάσκος Γυμναστής, Πτυχιούχος Αριστούχος ΤΕΦΑΑ Αθηνών, Υπότροφος Ωνασείου Ιδρύματος



Καθημερινά χρησιμοποιούμε όρους χωρίς να ξέρουμε την ακριβή τους έννοια και σημασία, έτσι αρκετές φορές δεν γνωρίζουμε τι θέλουμε, τι ζητάμε και πως θα το πετύχουμε. Ένα τέτοιο παράδειγμα είναι η φράση που ακούω συχνά, από άτομα που σκέφτονται να ξεκινήσουν να γυμνάζονται και λένε: «εγώ δεν θέλω πολλά, μόνο να βελτιώσω λίγο την φυσική μου κατάσταση»

Διαβάζοντας την παραπάνω φράση, ίσως θα αναρωτηθείτε που είναι το λάθος. Ξεκινώντας να αναλύσουμε το πώς μπορούμε να βελτιώσουμε τη φυσική μας κατάσταση, το πρώτο λάθος που πρέπει να αποφύγουμε είναι η λέξη «λίγο», γιατί η φυσική μας κατάσταση είναι κάτι, ουσιαστικά μη μετρήσιμο και πρέπει πάντοτε να είναι σε υψηλό επίπεδο και πάντοτε να προσπαθούμε να τη βελτιώσουμε για να έχουμε μια καλή ποιότητα ζωής. Όμως το μεγαλύτερο λάθος είναι πως δεν γνωρίζουμε την έννοια της φράσης «φυσική κατάσταση» και για αυτό δεν καταφέρνουμε συχνά να την βελτιώσουμε.

Δίνοντας έναν ορισμό που θα μας βοηθήσει, φυσική κατάσταση είναι η κατάσταση που πρέπει να βρίσκεται το σώμα μας, ώστε να είναι ικανό και έτοιμο να ανταποκριθεί καθημερινά σε οποιοδήποτε φυσικό ερέθισμα με επιτυχία, έχοντας περίσσια ενέργειας και εξαρτάται από πέντε παράγοντες:

- Δύναμη, η ικανότητα μας να υπερνικάμε διάφορες αντιστάσεις με την ενεργοποίηση των μυών μας.
- Αντοχή, η ικανότητα μας να παράγουμε κάποιο έργο για μεγάλο χρονικό διάστημα, χωρίς να μειώνεται η αποτελεσματικότητά μας.
- Ταχύτητα, η ικανότητά μας να εκτελούμε κινήσεις στο μικρότερο δυνατό χρόνο.
- Ευλυγισία, η ικανότητα μας να εκτελούμε κινήσεις σε όλο το εύρος που μας επιτρέπει ανατομικά το σώμα μας.

- Νεύρο-μυϊκή συναρμογή επιδεξιότητα, η ικανότητα μας να εκτελούμε πολύπλοκες κινητικές ενέργειες ή δεξιότητες, σωστά με την μικρότερη ενεργειακή δαπάνη.

Αυτές είναι οι βασικές λειτουργικές ικανότητες του οργανισμού και βελτιώνονται μόνο με την συστηματική άσκηση. Συνεπώς πρέπει να συνειδητοποιήσουμε πως δεν μιλάμε για λεπτή μέση, αδύνατα πόδια ή όμορφο στήθος, αλλά για ανάγκη ζωτικής σημασίας. Το σώμα μας έχει φτιαχτεί, ώστε να μπορεί να τρέχει, να υπερπηδά εμπόδια, να μεταφέρει βάρη και να είναι ικανό να το κάνει ξανά και ξανά μέσα στην ημέρα. Η ζωή μας λοιπόν είναι πολύ πιο ποιοτική, υγιής και γεμάτη, αν το σώμα μας λειτουργεί άψογα, ώστε να ανταπεξέλθει στις καθημερινές μας ανάγκες.

Κάθε ένας από τους παράγοντες που αναφέραμε, είναι ένας σημαντικός κρίκος της αλυσίδας που ονομάζουμε «φυσική κατάσταση». Η άσκηση που κάνουμε πρέπει να στοχεύει εξίσου στην βελτίωση όλων των ικανοτήτων μας και να συνειδητοποιήσουμε πως λίγο περπάτημα στο διάδρομο, ένα δεκάλεπτο στο υπερσύγχρονο μηχάνημα ή μία επίσκεψη στο μοδάτο πρόγραμμα της εποχής δεν είναι αρκετά. Η υγεία και η σωστή λειτουργία του σώματος μας οφείλουμε να είναι προτεραιότητα μας.