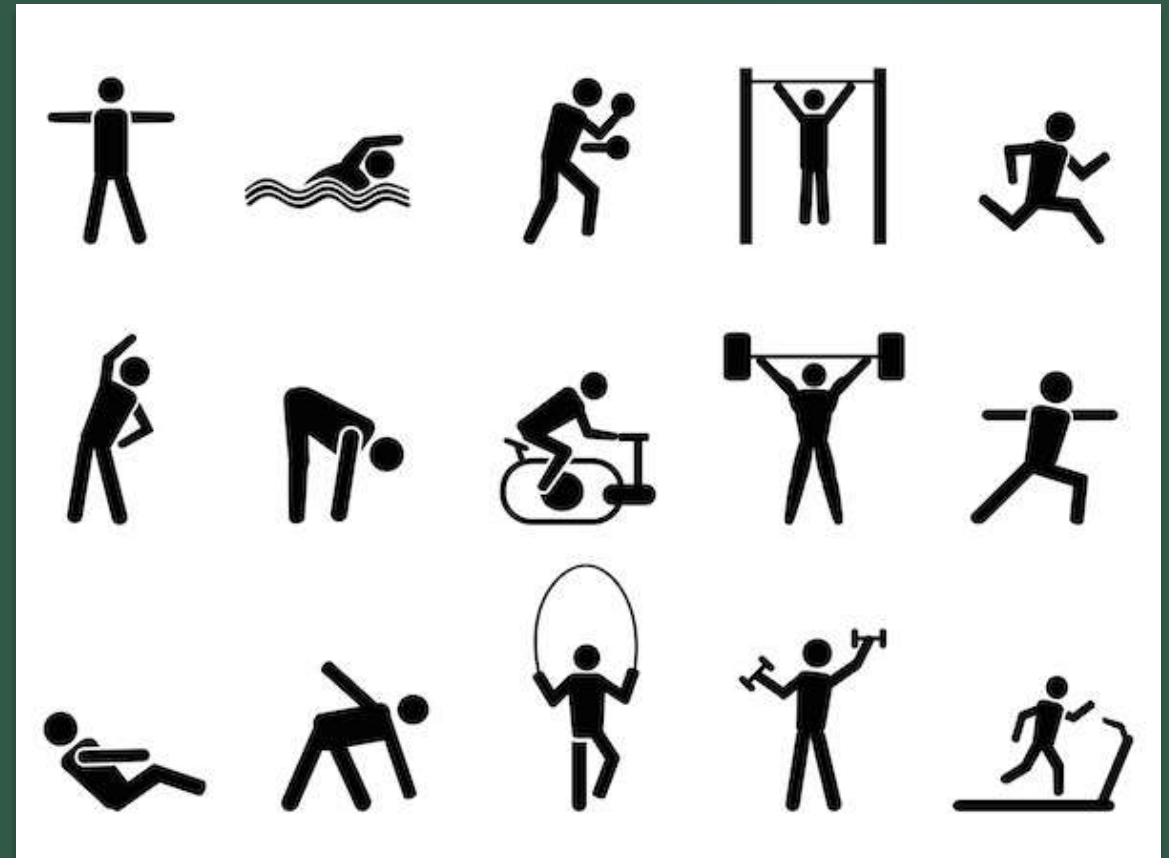


Αερόβια άσκηση

ΜΩΡΑΪΤΗΣ ΣΠΥΡΟΣ , ΜΩΡΑΪΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ Α'5

Τι είναι

- ▶ Με τον όρο αερόβια άσκηση εννοούμε κάθε μορφή άσκησης σχετικά χαμηλή σε ένταση και μεγάλη σε διάρκεια, κατά την οποία ασκούνται μεγάλες μυϊκές ομάδες. Αυτή η μορφή άσκησης, όταν γίνεται συστηματικά, ενδυναμώνει το καρδιοαναπνευστικό σύστημα και αναπτύσσει την αντοχή. Τέτοιες μορφές άσκησης που γίνονται με χαμηλή ένταση και μεγάλη διάρκεια είναι ιδιαίτερα το κολύμπι, το περπάτημα, το τρέξιμο, το ποδήλατο κ.λπ.



Η ιστορία της

- ▶ Ο Άρτσιμπαλντ Χιλ, ένας Βρετανός φυσιολόγος, εισήγαγε τις έννοιες της μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου και της επάρκειας οξυγόνου το 1922. Ο Γερμανός ιατρός Ότο Φριτς Μάγιερχοφ και ο Χιλ μοιράστηκαν το Νόμπελ Φυσιολογίας ή Ιατρικής το 1922 για την ανεξάρτητη εργασία τους σχετικά με τον μεταβολισμό της ενέργειας των μυών. Βασιζόμενοι σε αυτό το έργο, οι επιστήμονες άρχισαν να μετρούν την κατανάλωση οξυγόνου κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ο Χένρι Τέιλορ στο Πανεπιστήμιο της Μινεσότα και οι Σουηδοί επιστήμονες Περ-Όλοφ Όστραντ και Μπενγκτ Σάλτιν έκαναν αξιοσημείωτες συνεισφορές στις δεκαετίες του 1950 και του 1960. Συνεισφορές έγιναν επίσης από το Εργαστήριο Κόπωσης του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ, το Κέντρο Μυϊκών Ερευνών της Κοπεγχάγης, καθώς και από διάφορα γερμανικά πανεπιστήμια.

Γιατί είναι σημαντική

- ▶ Τα άτομα που γυμνάζονται προσέχουν περισσότερο τη διατροφή τους, μειώνουν το ποσοστό του σωματικού λίπους λόγω κατανάλωσης θερμίδων και έχουν λιγότερες πιθανότητες να αναπτύξουν παχυσαρκία.
- ▶ Οι πιθανότητες για καρδιοπάθειες είναι διπλάσιες σε αυτούς που δε γυμνάζονται σε σχέση με αυτούς που γυμνάζονται. Η αερόβια άσκηση βελτιώνει τη λειτουργία του κυκλοφορικού συστήματος, δυναμώνει τους καρδιακούς μύες και μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- ▶ Η συστηματική αερόβια άσκηση ρυθμίζει καλύτερα το σάκχαρο στο αίμα.
- ▶ Η συστηματική άσκηση αυξάνει τα επίπεδα της «καλής» χοληστερίνης (HDL).
- ▶ Η συστηματική άσκηση αυξάνει τη διάρκεια ζωής σε σχέση με το μέσο όρο ζωής.
- ▶ Τα άτομα που δε γυμνάζονται αρκετά έχουν περισσότερες πιθανότητες για υπέρταση σε σχέση με τα άτομα που γυμνάζονται συστηματικά.

Αερόβια άσκηση



Κίνδυνοι

- ▶ • Τραυματισμοί του μυοσκελετικού συστήματος από υπερβολική χρήση λόγω επαναλαμβανόμενης άσκησης, με νέους αθλητές (κάτω των 19 ετών) να κινδυνεύουν ιδιαίτερα.
- ▶ • Το σύνδρομο υπερπροπόνησης μπορεί να οδηγήσει σε επίμονη δυσλειτουργία ενός αριθμού συστημάτων του σώματος.
- ▶ • Οι υψηλοί όγκοι προπόνησης με ανεπαρκή πρόσληψη θερμίδων θέτουν τους αθλητές -ιδιαίτερα τις γυναίκες- σε κίνδυνο για RED-S (σχετική ενεργειακή ανεπάρκεια).
- ▶ • Η αερόβια άσκηση μπορεί να μην είναι τόσο αποτελεσματική όσο άλλες μέθοδοι άσκησης. Για παράδειγμα, η υψηλής έντασης διαλειμματική προπόνηση (HIIT) έχει αποδειχθεί ότι παρέχει παρόμοια οφέλη σε ένα κλάσμα του χρόνου που αφιερώνεται στην άσκηση την εβδομάδα.
- ▶ Τόσο τα οφέλη για την υγεία όσο και τα οφέλη απόδοσης, ή «προπονητικό αποτέλεσμα», απαιτούν η διάρκεια και η συχνότητα της άσκησης να υπερβαίνουν ένα ορισμένο ελάχιστο. Οι περισσότερες αρχές προτείνουν τουλάχιστον 20 λεπτά τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.