**Άσκηση και καλή υγεία**

*Με την άσκηση μπορούμε να προλάβουμε διάφορες αρρώστιες. Πώς όμως γίνεται αυτό;*

* **Όταν ασκούμαστε** **μειώνουμε το λίπος στο σώμα μας**. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί το πολύ λίπος στο σώμα μας σχετίζεται με πολλές ασθένειες. Για παράδειγμα, τα άτομα που έχουν πολύ λίπος στο σώμα τους είναι πολύ πιθανό μεγαλώνοντας να έχουν προβλήματα με την καρδιά τους γιατί η καρδιά τους θα κουράζεται πολύ.
* **Με την τακτική άσκηση προστατεύουμε επίσης τα οστά του σώματός μας**. Όταν οι άνθρωποι δεν ασκούνται, τα οστά γίνονται σιγά-σιγά πιο αδύνατα και είναι πιο εύκολο να σπάσουν σε περίπτωση χτυπήματος π.χ. σε πέσιμο από σκάλα. Όταν όμως ασκούμαστε τα οστά μας γίνονται πιο ανθεκτικά στα χτυπήματα. Όσο πιο ανθεκτικά γίνονται τα οστά στην παιδική ηλικία, τόσο μικρότερη είναι η πιθανότητα για κατάγματα στην ενήλικη ζωή.
* **Όταν κάνουμε καθιστική ζωή, χωρίς να γυμναζόμαστε, μπορεί να αντιμετωπίσουμε κάποια στιγμή προβλήματα με τη μέση μας.** Πολύ συχνά, τα προβλήματα με τη μέση δημιουργούνται γιατί οι άνθρωποι δεν γυμνάζουν τους κοιλιακούς και ραχιαίους μύες τους.
* Αυτά είναι μόνο μερικά από τα προβλήματα υγείας τα οποία μπορούμε να προλάβουμε όταν γυμναζόμαστε. Η άσκηση και ο αθλητισμός συντελεί στο να προλάβουμε πολλές άλλες ασθένειες. Όμως, **το να είμαστε υγιείς** δε σημαίνει μόνο το να μην έχουμε αρρώστιες. **Σημαίνει επίσης να νιώθουμε όμορφα**. Όλοι μας έχουμε διαπιστώσει ότι νιώθουμε ευχάριστα, όταν παίζουμε παιχνίδια στα οποία κινούμαστε.
* Από την άλλη πλευρά υπάρχουν κάποιες συνήθειες που βλάπτουν την υγεία μας. Παράδειγμα μιας τέτοιας καταστροφικής συνήθειας είναι το κάπνισμα. **Το κάπνισμα αποτελεί ίσως το μεγαλύτερο επιβαρυντικό παράγοντα της υγείας μας,** γιατί είμαστε πλέον βέβαιοι ότι σχετίζεται με διάφορες ασθένειες. Άλλες, εξίσου καταστροφικές συνήθειες σχετίζονται με τη διατροφή μας.

**Άσκηση με ασφάλεια**

*Η καλή υγεία έχει να κάνει με τον τρόπο που χρησιμοποιούμε το σώμα μας.*

Η καλή υγεία είναι επίσης στενά συνδεδεμένη με το πώς νιώθουμε.

Όταν έχουμε καλή υγεία, έχουμε περισσότερη ενέργεια, νιώθουμε καλύτερα και δεν κουραζόμαστε εύκολα.

Όμως, όπως έλεγαν και οι αρχαίοι «πάν μέτρον άριστον». *(να τηρούμε μέτρο στη ζωή μας)*

***Η προθέρμανση - προετοιμασία***

 Είναι σημαντικό να κάνουμε προθέρμανση πριν την άσκηση, ώστε το σώμα και το μυαλό να προετοιμαστούν κατάλληλα για τη δραστηριότητα που θα ακολουθήσει. Η προθέρμανση μπορεί να περιλαμβάνει παιχνίδια, με ή χωρίς μπάλα, κυνηγητό, διάφορες ασκήσεις καθώς και διατάσεις.

***Η αποθεραπεία - αποκατάσταση***

 Μετά από μια έντονη δραστηριότητα, είναι σημαντικό να χαλαρώσουμε. Η αποθεραπεία είναι το τελευταίο μέρος μιας εκγύμνασης και συνήθως περιλαμβάνει ελαφρύ τρέξιμο και διατάσεις.

***Πότε να διακόπτουμε την άσκηση***

Η άσκηση πρέπει να διακόπτεται αμέσως, αν εμφανιστεί ένα από τα παρακάτω συμπτώματα:

* έντονος πόνος στο στήθος.
* πόνος που απλώνεται στο λαιμό, το σαγόνι ή τα χέρια (ειδικά στο αριστερό χέρι).
* αρρυθμίες καρδιάς (η καρδιά χτυπά πότε γρήγορα και πότε αργά).
* έντονη ζάλη.
* ναυτία ή δυσπεψία.
* θόλωμα όρασης.
* έντονη δύσπνοια (δυσκολία στην αναπνοή).
* αίσθημα λιποθυμίας.
* ίλιγγος (όλα γυρίζουν γύρω μας και ζαλιζόμαστε έντονα).

**Και τι γίνεται με το πολύ κρύο ή την πολύ ζέστη;** Λένε ότι δεν υπάρχει ακατάλληλος καιρός για άσκηση. Υπάρχει μόνο ακατάλληλο ντύσιμο. Και μάλλον έχουν δίκιο. Αν σ’ αυτό προσθέσουμε και την κατάλληλη διατροφή, τότε μπορούμε σίγουρα να είμαστε ασφαλείς.

*Όταν έχει πολύ κρύο:*

* Προστατεύουμε το σώμα μας από το κρύο.
* Φοράμε αρκετά ρούχα.
* Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στην προφύλαξη των δακτύλων, των χεριών και των ποδιών μας, των αυτιών μας, της μύτης μας, του λαιμού μας, ειδικά αν φυσάει κρύος αέρας (φορέστε γάντια, σκούφο κ.λπ.).
* Δε μένουμε για πολύ ώρα ακίνητοι και ειδικά με την πλάτη προς τον κρύο αέρα.
* Προτιμάμε τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες (π.χ. ψωμί, ζυμαρικά).

 *Όταν έχει πολύ ζέστη:*

* Προσθέτουμε στη διατροφή μας φρούτα (π.χ. μπανάνες, μήλα), νερό και χυμούς.
* Αποφεύγουμε τα συνθετικά ρούχα (αυτά που μας κάνουν να ιδρώνουμε ακόμη κι όταν καθόμαστε).
* Πίνουμε 2-3 ποτήρια νερό πριν την άσκηση.
* Πίνουμε νερό σε τακτά διαστήματα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
* Πίνουμε νερό και μετά την άσκηση.
* Αποφεύγουμε τα αεριούχα αναψυκτικά και όσα περιέχουν υπερβολική ζάχαρη
* Αν είμαστε υπέρβαροι, κάνουμε συχνότερα διαλείμματα.