

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ



«Τα μονοπάτια της γης και πώς να τα διαβώ»

Μπορώ να διαβώ τη γη
περπατώντας, τρέχοντας,
πεζοπορώντας, ποδηλατώντας και
ιππεύοντας. Μ' όποιο τρόπο κι αν τη
διαβώ έχω μια εξαιρετική ευκαιρία
να ωφεληθώ τόσο σωματικά όσο και
ψυχικά.

ΦΥΣΗ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ

ΤΡΟΠΟΙ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΦΥΣΗ

😊 ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ

😊 ΤΡΕΞΙΜΟ

😊 ΟΡΕΙΝΗ ΠΕΖΟΠΟΡΙΑ

😊 ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

😊 ΙΠΠΑΣΙΑ

Ιδανικές μορφές άσκησης και ανάπτυξης της αερόβιας αντοχής είναι το γρήγορο περπάτημα ,το τρέξιμο, το ποδήλατο.



- Ότι επιλέξουμε θα πρέπει να το κάνουμε συστηματικά με μέτριο ρυθμό, μικρή ένταση και μεγάλη διάρκεια . Σταδιακά μπορούμε να αυξήσουμε την ένταση και να μειώσουμε την διάρκεια ώστε να επιτύχουμε μεγαλύτερες προσαρμογές στον οργανισμό μας.
- Μεγαλύτερα οφέλη επιτυγχάνονται με την αύξηση της ποσότητας της άσκησης , η οποία είναι συνάρτηση της διάρκειας , της συχνότητας και της έντασης.

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- **Ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος**
- **Ευεργετική επίδραση στο κυκλοφορικό σύστημα και πρόληψη καρδιοπαθειών.**
- **Καλύτερη λειτουργία του αναπνευστικού συστήματος.**
- **Βελτίωση του μεταβολισμού και μείωση του βάρους και της παχυσαρκίας.**
- **Προκαλεί αίσθημα ευεξίας και καλής ψυχολογικής διάθεσης.**
- **Αύξηση της αντοχής, δύναμης και ελαστικότητας των μυών.**
- **Καλύτερη απόδοση στο σχολείο ή στη δουλειά.**
- **Συμβολή στην ανάπτυξη και διατήρηση υγιών οστών , μυών και αρθρώσεων.**
- **Βελτίωση της ποιότητας ζωής λόγω της καλύτερης φυσικής και σωματικής κατάστασης.**

Τρόποι άσκησης

Διαλειμματικό Τζόκινγκ

- Τρέχουμε ορισμένη διαδρομή ή χρονικό διάστημα και μετά κάνουμε ένα διάλειμμα περπατώντας.

Συνεχές Τζόκινγκ

- Τρέχουμε ορισμένο χρόνο χωρίς διάλειμμα με σταθερό ρυθμό.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΤΖΟΚΙΝΓΚ

- Είναι ο πιο **οικονομικός τρόπος άσκησης** .Το μόνο που χρειάζεται είναι ένα ζευγάρι καλά αθλητικά παπούτσια.
- Είναι ο πιο **απλός τρόπος γύμνασης** . Δεν απαιτείται ιδιαίτερη τεχνική ούτε πολύπλοκος εξοπλισμός ούτε εξειδικευμένο αθλητικό κέντρο.
- Είναι πολύ **αποδοτικός τρόπος αερόβιας άσκησης**.
- **Δεν υπάρχει συναγωνισμός** . Οδηγός μας είναι η φυσική μας κατάσταση και αντοχή.
- Είναι **ευχάριστη μορφή γύμνασης** ειδικά όταν γίνεται στην φύση.

Αρχές που πρέπει να τηρούνται

- **ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ** Χαλαρή αρχή με γοργό βηματισμό και μικρό διασκελισμό για τα πρώτα 200 μέτρα . Σκοπός η προετοιμασία του οργανισμού και του μυϊκού συστήματος.
- **ΣΤΑΘΕΡΟΣ ΡΥΘΜΟΣ**
- **ΑΠΟΦΥΓΗ ΑΠΟΤΟΜΗΣ ΔΙΑΚΟΠΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ .**
Ελαττώστε την ένταση ή περπατήστε με βαθιές εισπνοές και εκπνοές.
- **ΣΤΑΔΙΑΚΗ ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ**

ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΕΝΤΑΣΗ

- Προσδιορίστε το μέγιστο επιτρεπόμενο όριο καρδιακών παλμών ανάλογα με την ηλικία σας , αφαιρώντας την από το 220.Π.χ άτομο 30 ετών έχει Μ.Κ.Σ (Μέγιστη καρδιακή συχνότητα) $220 - 30 = 190$ κτύπους/λεπτό.
- Η άσκηση θα πρέπει να γίνεται με ένταση 60-90% της Μ.Κ.Σ. ($190 \times 60\% = 114$ κτύποι/λεπτό).

Σε ποια ένταση πρέπει να γυμναζόμαστε

- Αρχάριοι / αγύμναστοι ... 60-75% της ΜΚΣ
- Μέτρια γυμνασμένοι..... 70 – 85% της ΜΚΣ
- Καλά γυμνασμένοι.....75 – 90% της ΜΚΣ

Ενδεικτικές μέγιστες συχνότητες σφυγμών

- 20 – 30 χρονών 195/λεπτό
- 31 – 40 >> 189/λεπτό
- 41 – 50 >> 182/λεπτό
- 51 – 60 >> 170/λεπτό
- 61 – 70 >> 162/λεπτό
- 71 – 80 >> 145/λεπτο
- Οι τιμές είναι ενδεικτικές , αν παρουσιαστούν ενοχλήματα πρέπει να μειωθεί αμέσως η ένταση φόρτισης.

Γενικές αρχές

- Τέσσερις φορές άσκηση την εβδομάδα (15΄) φέρνει μεγαλύτερο αποτέλεσμα από άσκηση μια φορά την εβδομάδα (1 ώρα).
- Ρυθμός & διαδρομή . Να αυξάνετε σιγά την διαδρομή όχι , όμως , το ρυθμό τρεξίματος.
- Η ηλικία δεν πρέπει να είναι ανασταλτικός παράγοντας για να αρχίσουμε αερόβια άσκηση αρκεί να συμβουλευτούμε το γιατρό μας.
- Το τρέξιμο είναι κατάλληλο σαν άσκηση αντοχής για κάθε ηλικία.

Πρόγραμμα Τζόκινγκ

Αρχάριοι

- Για αρχή 2 – 3 φορές την εβδομάδα για 20 – 30 λεπτά . Σταδιακά αλλάζουμε τη συχνότητα , τη διάρκεια , την απόσταση , την ταχύτητα και την κλίση του εδάφους .
- Αρχίζουμε το πρόγραμμα με περπάτημα και στη συνέχεια εναλλάσσουμε με τζόκινγκ . Π . χ περπάτημα 50 μέτρα και 50 μέτρα τζόκινγκ(εναλλάξ).Σταδιακά αύξηση της απόστασης του τζόκινγκ και μείωση στο περπάτημα.
- Όταν βελτιωθεί η αντοχή μας αυξάνουμε σταδιακά την απόσταση και την ταχύτητα.

Προχωρημένοι

- Ζέσταμα : 5 -10 λεπτά αργό έως γρήγορο περπάτημα.
- Στρέτσινγκ :2-3 λεπτά διατάσεις βασικών μυικών ομάδων.
- Τρέξιμο με σταθερή ταχύτητα για 1.200 – 2.000 μέτρα.
- 5 λεπτά γρήγορο περπάτημα
- Τζόκινγκ με διαστήματα 60 -70 μέτρων που σπριντάρουμε .

- 3 λεπτά αργό τζόκινγκ.
- 50 μέτρα τζόκινγκ , 50 μέτρα τρέξιμο , 50 μέτρα σπρίντ και 50 μέτρα περπάτημα. Επαναλαμβάνουμε για 4 – 6 φορές.
- Χαλάρωμα με τζόκινγκ για 5 λεπτά και διατάσεις.

ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ

- Η ιδανικότερη ίσως μορφή άσκησης για μικρούς και μεγάλους ,μια από τις καλύτερες μορφές αερόβιας άσκησης με τα γνωστά οφέλη για τον ανθρώπινο οργανισμό.
- Με την ποδηλασία επιτυγχάνεται άριστη μυϊκή ενδυνάμωση των ποδιών, αναπτύσσεται η αντοχή γιατί βελτιώνεται το κυκλοφορικό σύστημα και η λειτουργία της καρδιάς και του αναπνευστικού συστήματος.

ΕΙΔΗ ΠΟΔΗΛΑΤΩΝ

- **ΔΡΟΜΟΥ**
- Λεπτά , γυριστά τιμόνια , ελαφριοί σκελετοί , λεπτά λάστιχα με υψηλή πίεση . Ιδανικό για άσφαλτο.
- **TOURING**
- Έχει πιο χοντρό σκελετό, φαρδύτερα λάστιχά και δέχεται μια μεγάλη ποικιλία από αξεσουάρ . Ιδανικό για μεγάλες αποστάσεις σε ασφάλτινους δρόμους ή καλούς χωματόδρομους.

- **CITY (ΠΟΛΗΣ)**
- Διαθέτει φαρδιά αλλά όχι τρακτερωτά λάστιχα και σκελετό παρόμοιο με του mountain. Ιδανικό για βόλτες στην πόλη , σε καλούς χωματόδρομους και για βόλτες στην εξοχή.

- **ΜΟΥΝΤΑΙΝ (ΒΟΥΝΟΥ)**
- Στιβαρός σκελετός , χοντρά , τρακτερωτά λάστιχα υψηλής αντοχής , χαμηλό τιμόνι , με ταχύτητες ή πάνω στο τιμόνι ή ενσωματωμένες στις λαβές του, ένα τσαντάκι με εργαλεία στη σέλα , μια τρόμπα και δύο παγούρια στο σκελετό . Βασικό πλεονέκτημα οι χαμηλές ταχύτητες σημαντική βοήθεια για τις ανηφόρες ή τα ανώμαλα εδάφη.



- **BMX**
- Μοιάζει με το mountain , αλλά έχει μικρότερες ρόδες και σκελετό . Σχεδιασμένο για διαδρομές μετ' εμποδίων και δεξιοτεχνία.



ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟΣ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ

- **ΚΡΑΝΟΣ**
- **ΡΟΥΧΑ**
- Ανάλογα τις καιρικές συνθήκες . Άνετα ,στενά για να μη φουσκώνουν από τον αέρα, ειδικά υλικά που δεν κρατούν τον ιδρώτα και αφήνουν το δέρμα να αναπνέει , αντιανεμικά ή αδιάβροχα . Καλά αθλητικά παπούτσια .
- **ΓΑΝΤΙΑ**
- **ΓΥΑΛΙΑ ΗΛΙΟΥ**
- Προστατεύουν από τον ήλιο αλλά κι από την σκόνη και τα έντομα.

ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΕΤΕ ΜΑΖΙ ΣΑΣ

- ΠΑΓΟΥΡΙ
- ΣΑΜΠΡΕΛΕΣ
- ΤΡΟΜΠΑ
- ΕΡΓΑΛΕΙΑ
- ΦΩΤΑ

ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

- **Μυϊκό πιάσιμο** : Δυσκαμψία των μυών λόγω μικροτραυματισμών των μυϊκών ινών (σπάνε).
- **Αντιμετώπιση**: Μικρή επιβάρυνση στην αρχή του προγράμματος , σταθερό και αργό ρυθμό κατά την άσκηση και διατάσεις για όλες τις μυϊκές ομάδες στο τέλος της άσκησης.

- **Μυϊκές κράμπες:** ισχυρός πόνος και ακαμψία του μυός ,κυρίως της γάμπας
- **Αίτια :** Διαταραχή των υγρών στο εσωτερικό του μυός και από έλλειψη ηλεκτρολυτών (κάλιο), κούραση και αφυδάτωση . Αποτέλεσμα έντονη ακούσια σύσπαση των μυϊκών ινών, αδυναμία επαναφοράς.
- **Αντιμετώπιση :** Διατήρηση ψυχραιμίας . Ασκούμε πίεση και διάταση στο μυ:με αργή και σταθερή κίνηση κινούμε την άρθρωση όπου εμπλέκεται ο μυς προς την αντίθετη κατεύθυνση Μετά εφαρμόζουμε πάγο ή μια κρύα κομπρέσα στο σημείο της κράμπας. Αναπληρώνουμε τα χαμένα υγρά με φρέσκο χυμό ή άφθονο νερό.

ΜΥΟΣΚΕΛΕΤΙΚΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ

- **Μυϊκή Θλάση:** Τραυματισμός μυϊκών ινών οι οποίες σπάνε.
- **Διάστρεμμα :** Υπερδιάταση και πιθανή ρήξη των συνδέσμων κυρίως της ποδοκνημικής άρθρωσης . **Αίτια :** Απότομες ημικυκλικές κινήσεις όταν το πέλμα παραμένει σταθερό ή από λανθασμένες στηρίξεις σε ανώμαλο έδαφος . **Συμπτώματα :** Πόνος , πρήξιμο , κοκκίνισμα και δυσκαμψία

- **Επιγονατιδομηριαίο σύνδρομο**

Συμπτώματα : Πόνος στο κάτω σημείο του γονάτου , εκεί που ενώνεται ο τένοντας του μηρού με την κνήμη.

- **Πόνος στο γόνατο:** Τοπικός πόνος στην έξω πλευρά του γονάτου (τραύμα συνδέσμων) ή γενικός πόνος στην ευρύτερη περιοχή (τραύμα εσωτερικά της άρθρωσης –μηνίσκος , χιαστοί , χόνδρος). Συμπτώματα : Πόνος , πρήξιμο , εκχύμωση , περιορισμός στη λειτουργία της άρθρωσης.

Αντιμετώπιση μυοσκελετικών τραυματισμών

- Ακινησία και ανάπαυση
- Τοποθέτηση πάγου
- Επίδεση
- Ανύψωση τραυματισμένου μέλους

Ζαλάδα και τάση λιποθυμίας

- **Αίτια** : Κακή οξυγόνωση , υπογλυκαιμία.
- **Αντιμετώπιση** : Διακόψτε άμεσα τη δραστηριότητα γιατί αν λιποθυμήσετε υπάρχει σοβαρός κίνδυνος τραυματισμού.
- Καταναλώστε ένα ποτήρι χυμό ή ζαχαρόνερο.
- Αποφύγετε στη συνέχεια την έντονη δραστηριότητα.

Δάγκωμα Φιδιού

- Συμπτώματα : Έντονος καυστικός πόνος στο σημείο του δαγκώματος.
- Δύο μικρά διατρητικά τραύματα σε απόσταση μεταξύ τους 1-1,5cm .
- Οίδημα – μέσα σε 5 λεπτά
- Μώλωπες και φουσκάλες γεμάτες αίμα – μετά από 6 έως 10 ώρες.
- Σε σοβαρές περιπτώσεις ναυτία , εμετός εφίδρωση και αδυναμία

Πρώτες Βοήθειες

- Απομάκρυνση από το φίδι , κίνδυνος να ξαναδαγκώσει , προσοχή με το κεφάλι του-διατηρεί τα αντανακλαστικά του για πάνω από 20 λεπτά.
- Περιορίστε την κίνηση
- Ξεπλύνετε απαλά το τραύμα με σαπούνι και νερό.
- Εφαρμόστε ήπια πίεση πάνω από το δάγκωμα.
- Εφαρμόστε αναρρόφηση με ειδική φορητή συσκευή.
- Αναζητήστε άμεσα ιατρική βοήθεια για χορήγηση αντιδότου.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

- Ξεκινήστε την άσκηση που επιλέξατε ,όντας προετοιμασμένοι με το κατάλληλο εξοπλισμό τηρήστε τους κανόνες ασφαλείας , ακολουθήστε ένα πρόγραμμα με συνέπεια για καλύτερα και σταθερότερα αποτελέσματα. Σεβαστείτε τη φύση και απολαύστε το να γυμνάζεστε στην ύπαιθρο, θα ευεργετηθείτε τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Φυσική Αγωγή Α΄, Β΄, Γ΄, ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ ΟΕΔΒ
- Αυτό είναι το τζόκινγκ Εκδόσεις : Αλκυών Franz Wollzenmuller
- Αυτή είναι η ποδηλασία Εκδόσεις: Αλκυών Franz Wollzenmuller
- Πρώτες Βοήθειες & Βασική Υποστήριξη Ζωής (ΚΑΡΠΑ) ΜΑΛΛΙΑΡΗΣ παιδεία National Safety Council
- Vita τεύχος 5 Σεπτέμβριος 1997 «Τζόκινγκοφελεί σοβαρά την υγεία» Ν. Κουρεμένος
- Vita τεύχος 7 Νοέμβριος 1997 «Τα οφέλη της άσκησης» Ν. Κουρεμένος

- Vita τεύχος 12 Απρίλιος 1998 «Πριν γυμναστείτε ακούστε την καρδιά σας» Γ. Κούτση
- Vita τεύχος 49 Μάιος 2001 «ΠΟΔΗΛΑΤΟ γυμναστείτε σε δύο τροχούς» Ν. Κουρεμένος
- Διαδίκτυο : www.wikipedia.org ,
www.pezoporos.gr , www.mountain-sports.gr.

ΣΥΝΤΕΛΕΣΤΕΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

- Εκπαιδευτικός : Γραμματικού Ευαγγελία ΠΕ11
- Μαθητές :
- Ανδρίτσος Αναστάσης
Βασιλείου Χρήστος
Βρακάς Δημήτριος
Γουρνής Αντώνης
Καναρής Παναγιώτης
Καραμάνη Αικατερίνη
Καρασάββας Ελευθέριος
Κασάπη Παναγιώτα
- Κασάρι Ντάνιελ
Λότας Βασίλειος
Μιερασάι Φρίντα
Σίνγκ Ρατζανμπίρ
Τσάλεζα Γεωργία
Τσατσαρώνης Ιωάννης
Τσιάρα Γεωργία
Χατζής Βασίλειος