

Πως μπορεί να γίνει η σωματική δραστηριότητα τρόπος ζωής

Εάν δεν έχετε τη συνήθεια της σωματικής άσκησης ή της αυξημένης σωματικής δραστηριότητας, θα πρέπει άμεσα να ξεκινήσετε να δραστηριοποιήστε. Και αυτό γιατί η τακτική σωματική δραστηριότητα αποδεδειγμένα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων και αγγειακού εγκεφαλικού επεισοδίου. Επίσης σας βοηθά να μειώσετε ή να ρυθμίσετε καλύτερα άλλους επιβαρυντικούς παράγοντες υγείας, όπως η αυξημένη αρτηριακή πίεση, τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης στο αίμα, το υπερβάλλον σωματικό βάρος και ο σακχαρώδης διαβήτης.

Αλλά τα οφέλη δεν είναι μόνο αυτά. Είναι βέβαιο ότι θα νιώθετε και θα φαίνεστε πολύ καλύτερα, θα γίνετε δυνατότεροι και με μεγαλύτερη ευελιξία, θα νιώθετε και θα έχετε μέσα σας πολύ περισσότερη ενέργεια και επιπρόσθετα θα μειωθεί η υπερένταση της καθημερινότητας και κυρίως το άγχος σας.

Όμως η έναρξη της τακτικής σωματικής δραστηριότητας πρέπει να γίνει με κάποιους κανόνες και προϋποθέσεις. Καταρχάς θα πρέπει να προηγηθεί μία συζήτηση με το γιατρό σας, για να καθοριστεί ένα πλάνο κατάλληλης για εσάς άσκησης, ιδιαίτερα εάν για μεγάλο χρονικό διάστημα δεν κάνατε καθόλου άσκηση, εάν αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας, είστε μεσήλικας ή και μεγαλύτερης ηλικίας και επιθυμείτε ένα σχετικά έντονο πρόγραμμα άσκησης.

Στη συνέχεια, είναι απαραίτητο να επιλέξετε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν ιδιαίτερα. Διαλέξτε μια σχετικά κοντινή ημερομηνία που θα αρχίσετε να γυμνάζεστε, έτσι ώστε να σας δοθεί ο κατάλληλος χρόνος προετοιμασίας για να ξεκινήσετε ομαλά. Για την άσκησή σας φορέστε άνετα ρούχα και τα κατάλληλα παπούτσια. Ξεκινήστε αργά, με βραδύ ρυθμό, τον οποίο μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά, με μέτρο, όσο μπορείτε και σας ευχαριστεί συγχρόνως. Προσπαθήστε η δραστηριότητα που επιλέξατε να γίνεται κάθε μέρα την ίδια ώρα και να σας γίνει ένα κομμάτι των καθημερινών δραστηριοτήτων σας. Μη ξεχνάτε να πίνετε νερό πριν και οπωσδήποτε μετά την άσκηση και εάν αυτή είναι έντονη και κατά τη διάρκειά της. Τέλος, φροντίστε να βρείτε παρέα για την άσκησή σας, γιατί έτσι θα σας είναι πιο ευχάριστη και δελεαστική. Πάρτε μαζί σας μέλη της οικογένειάς σας, αφού μαζί τους θα νιώθετε άνετα και όμορφα και επιπλέον και αυτά θα αποκτήσουν μια υγιεινή συνήθεια. Εναλλακτική πρόταση είναι να προτείνετε σε φίλους ή και γνωστούς να σας ακολουθήσουν, με τα ίδια οφέλη για εσάς και αυτούς.

Θα σας βοηθήσει πολύ εάν καταγράφετε τις μέρες που ασκείστε, την απόσταση που διανύσατε ή το χρόνο που διήρκεσε η προπόνησή σας, καθώς και πως αισθάνεστε μετά από αυτή. Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι τουλάχιστον 150 λεπτά της ώρας, μέτριας έντασης αεροβική άσκηση την εβδομάδα, διηρημένα σε 5 φορές από 30 λεπτά συνεχόμενης άσκησης ή 3 φορές από 50 λεπτά συνεχόμενης άσκησης. Εάν χάσετε μία ημέρα άσκησης μη διπλασιάσετε το χρόνο άσκησης την επόμενη, αλλά προσθέστε μία μέρα αργότερα. Εάν δεν σας βοηθάει ο καιρός επειδή κάνει κρύο ή βρέχει, περπατήστε σε εμπορικό κέντρο αντί για το πάρκο. Δοκιμάστε νέα αθλήματα ή τρόπους άσκησης που πιθανότατα θα σας ευχαριστούν και εναλλάξτε τους με αυτούς που ήδη ακολουθείτε. Απολαύστε μια ποικιλία δραστηριοτήτων. Για παράδειγμα μπορείτε να κολυπήσετε το καλοκαίρι ή κάνετε περιπάτους, ενώ μπορείτε να κάνετε εναλλακτικά ποδήλατο. Κάντε την καθημερινή σωματική δραστηριότητά σας συνήθεια! Εάν διακόψετε για λίγο για κάποιο λόγο, ξαναρχίστε μόλις έχετε τη δυνατότητα και θα διαπιστώσετε ότι πάλι θα είναι ευχάριστη η συνήθεια που είχατε σταματήσει.

Προσπαθήστε να μη συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλους. Ο στόχος σας θα πρέπει να είναι η προσωπική σας υγεία και η καλή σας φυσική κατάσταση. Σκεφτείτε και αποφασίστε εάν σας αρέσει να ασκείστε μόνος ή με παρέα, σε κλειστό ή ανοικτό χώρο, ποια ώρα της ημέρας είναι η καλύτερη και βολικότερη για σας και ποια θα είναι η πλέον απολαυστική δραστηριότητα με την οποία θα καταπιαστείτε. Εάν σας περάσει από το νου να εγκαταλείψετε, θυμίστε στον εαυτό σας τους λόγους για τους οποίους αρχίσατε και πόσο

καλά νιώσατε με την αυξημένη σωματική δραστηριότητα. Μην κάνετε το λάθος να πιέξετε για εντονότερη άσκηση, γιατί έτσι χάνετε μέρος της απόλαυσής σας. Η άσκηση θα πρέπει να τέτοιας έντασης ώστε να μπορείτε να συνομιλείτε κατά τη διάρκειά της. Εάν χρειάζεστε περισσότερο από 10 λεπτά για να συνέλθετε από την άσκησή σας, αυτό σημαίνει ότι αυτή είναι πολύ έντονη. Θα πρέπει μετά την άσκησή σας να έχετε τη διάθεση να πραγματοποιήσετε και τις υπόλοιπες δραστηριότητες της ημέρας, όπως να πάτε να ψωνίσετε, να πάτε κινηματογράφο κλπ.

Γίνετε λοιπόν πιο δραστήριοι, με μεγαλύτερη ευεξία, δηλαδή με περισσότερη υγεία!