'Eχουμε ένα άτομο παχύσαρκο και θα του κάνουμε ένα πρόγραμμα άσκησης.Αρχικά τι είναι παχυσαρκία.

Η παχυσαρκία έκανε την εμφάνισή της με τη μορφή επιδημίας στον Δυτικό Πολιτισμό.Από τότε έως σήμερα η παχυσαρκία έχει εξαπλωθεί σε ολόκληρο τον κόσμο και σε όλες τις ηληκίες.

Ως παχυσαρκία ορίζεται η βιολογική εκείνη κατάσταση που έχει ως αποτέλεσμα την υπερβολική εναπόθεση λίπους στις λιποαποθήκες του οργανισμού. Παχύσαρκος θεωρείται κάποιος που συγκεντρώνει ποσοστό σωματικού λίπους πάνω από 25% για τους άνδρες και 30% για τις γυναίκες.

Η συστηματική άσκηση είναι διεθνώς αποδεδειγμένο ότι επιβάλλεται τόσο στην φάση του αδυνατίσματος όσο και στην φάση διατήρησης του υπάρχοντος σωματικού βάρους.

Επίσης προκαλεί ουσιαστική μεταβολή στην σύσταση του σώματος, διότι βοηθά στην διατήρηση του μυϊκού ιστού, της άλιπης μάζας και τη μείωση του λιπώδους ιστού. η άσκηση αποτελεί τη μοναδική υγιή και μακροχρόνια μέθοδο για τη μείωση του σωματικού βάρους, βοηθώντας ακόμα στην βελτίωση του ψυχισμού των παχύσαρκων ατόμων με έναν σωστό συνδιασμό άσκησης και διατροφής.Δυστυχώς στις μέρες μας οι άνθρωποι θέλουν τα μεγαλύτερα αποτελέσματα με την ελάχιστη δυνατή προσπάθεια (αν είναι δυνατόν να κάθονται και να αδυνατίζουν).Κάτι τέτοιο είναι αδύνατο να συμβεί "τα αγαθά κόποις κτώνται" .

Δυστυχώς τις περισσότερες φορές αιτίες όπως : (είμαι απασχολημένος , ηληκία , επαγγελματικές υποχρεώσεις ) αποτελούν «κίνητρο» των παχύσαρκων ατόμων ώστε να απέχουν από την σωματική δραστηριότητα και να εμένουν στον καθημερινό τρόπο ζωής τους. Αυτό συμβαίνει διότι το πρόβλημα με την αθλητική δραστηριότητα είναι πως δεν επιφέρει άμεσα τα αποτελέσματα που επιθυμεί ο ασκούμενος και επίσης το γεγονός ότι είναι απαραίτητο να έχει διάρκεια και επιμονή.Πολλοί τα παρατάνε σε μικρό χρονικό διάστημα διότι δεν βλέπουν αποτελέσματα διότι οι πρώτες εβδομάδες της άσκησης μπορεί να είναι δύσκολες, όμως στην συνέχεια τα αποτελέσματα θα είναι ορατά ώστε να δημιουργούν στον αθλούμενο το αίσθημα της ικανοποίησης και της ευεξίας.

Τα θετικά της άσκησης θα είναι :

1. αύξηση καρδιοαναπνευστκού συστήματος και μεταβολισμού.
2. αύξηση μυϊκής αντοχής και δύναμης.
3. αύξηση HDL χοληστερόλης.
4. αύξηση της οστικής πυκνότητας
5. βελτίωση της ψυχικής υγείας, αρμονίας
6. απαλλαγή από αυπνίες και βελτίωση σεξουαλικής ζωής. (Σουφλέρης Ευάγγελος, 2006).

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΧΥΣΑΡΚΟΥΣ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***ΕΒΔΟΜΑΔΑ*** | ***ΑΠΟΣΤΑΣΗ******(KM*)** | ***ΧΡΟΝΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΗΛΙΚΙΑ******(ΜΙΝ)*** | ***ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ʼΣΚΗΣΗΣ*** |
| < 30 | 30 – 39 | 40 – 49 | 50 + |
| 1 | 1,6 | 15 | 15,5 | 16 | 16,5 | 2 - 3 |
| 2 | 1,6 | 15 | 14,5 | 15 | 15,5 | 3 – 4 |
| 3 | 2,4 | 21 | 21,5 | 22,5 | 23,5 | 3 – 4 |
| 4 | 3,2 | 28 | 29 | 29 | 31 | 3 – 4 |
| 5 | 4 | 33,5 | 37 | 37 | 41,5 | 4 - 5 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ΜΟΝΤΕΛΑ AΣΚΗΣΗΣ** | **ΣΤΟΧΟΙ** | **EΝΤΑΣΗ****ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ****ΔΙΑΡΚΕΙΑ** | **ΧΡΟΝΟΣ ΠΟΥ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΓΙΑ ΕΠΙΤΕΥΞΗ ΣΤΟΧΟΥ** |
| ΑΕΡΟΒΙΚΗΜεγάλες μυϊκές ομάδες (βάδισμα, κωπηλασία, ποδηλασία, αεροβική στο νερό) | ↑ ικανότητας έργου↓καρδιοαγγειακού     κινδύνου. ↓ βάρους.   | - 50-70% VO2max.-παρακολούθηση  RPEκαι καρδιακού ρυθμού.- 5 ημ/βδ- 40-60 min    |          9 – 12 μήνες |
| ΕΥΛΥΓΙΣΙΑΔιατάσεις | Αύξηση ROM | 5 φ/βδ. |   |
| ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΑσκήσεις λειτουργικότητας | ↑ ADLs↑ δυναμικού άσκησης ↑ αυτοπεποίθησης   |   |   |

Αυτο το βρήκα από το : Τμήμα Διαχείρισης Αθλητισμού Πανεπιστημίου Πελοποννήσου, 2007

Τέλος δεν υπάρχει κάτι το μαγικό για να μπορέσουμε να μειώσουμε το σωματικό βάρος χωρίς κόπο . Θέληση όρεξη για δουλεία και το κεφάλι ψηλά για τα μεγαλύτερα δυνατά αποτελέσματα . Όταν φανούνε τα πρώτα αποτελέσματα δεν πρόκειτε ο ασκούμενος να σταματίσει να αθλείτε.