ΑΓΓΕΛΟΣ ΜΠΑΒΑΣ
ΑΕΜ: 0712029

Γυμνα**ΖΩ**μαι

* Σκοπός του προγράμματος που θα εφαρμοστεί είναι η βελτίωση της φυσικής κατάστασης ενός παχύσαρκου ατόμου το οποίο θα περιγραφεί παρακάτω. Ο βασικός στόχος είναι η μείωση του σωματικού βάρους. Οι επιμέρους στόχοι είναι η βελτίωση της αερόβιας όσο και της αναερόβιας ικανότητας του ασκόμενου μου. Δύο ακόμα στόχοι είναι η βελτίωση της μέγιστης δύναμης και η μείωση του ποσοστού επιδερμικού και σπλαχνικού λίπους. Επιπρόσθετα ένας άλλος στόχος είναι η αποφυγή κακών συνηθειών οι οποίες στην συγκεκριμένη περίπτωση είναι η ανθηυγιεινή διατροφή. Τα προγράμματα θα λάβουν δράση σε πάρκο, κολυμβητήριο και κλειστό γυμναστήριο. Ο ασκούμενος μου είναι στην ηλικία των 40 ετών δεν γυμνάζεται συστηματικά και είναι παχύσαρκος. Το πρόγραμμα αποτελείται από έξι προπονητικές μονάδες, τρεις από τις οποίες περιλαμβάνουν αερόβια άσκηση και τρεις περιέχουν αναερόβια άσκηση.
* Η χρησιμότητα αυτού του προγράμματος και οι λόγοι για τους οποίους είναι αναγκαίο να επιτευχθεί απώλεια βάρους είναι οι εξής. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, τα άτομα με παχυσαρκία παρουσιάζουν μεταβολές στην απόκριση της καρδιακής συχνότητας και της αρτηριακής πίεσης, λόγω της δυσλειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Οι μεταβολές αυτές παρ΄ότι είναι εμφανείς από την παιδική ηλικία ακόμη, είναι μερικώς αναστρέψιμες, μετά από απώλεια σωματικού βάρους και συστηματική άσκηση. Ακόμα αποτελέσματα ερευνών έδειξαν ότι: Η συμμετοχή σε προγράμματα αερόβιας άσκησης, επιφέρει βελτίωση στην αντίσταση στην ινσουλίνη και τη λεπτίνη, καθώς και αυξημένη οξείδωση λιπών και πως η συμμετοχή σε προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, βελτιώνει την αντίσταση στην ινσουλίνη και τη λιπόλυση (μέσω αύξησης της ευαισθησίας των β-υποδοχέων στις κατεχολαμίνες και μείωσης της σύνδεσής τους με τους α2 υποδοχείς). Επιπρόσθετα η αερόβια μορφή άσκησης συμβάλλει στη μείωση του λιπώδους ιστού, μέσω της μεγαλύτερης ευαισθησίας στην ινσουλίνη, της μείωσης της παραγωγής γλυκόζης από το ήπαρ, καθώς και της αύξησης του αριθμού των μυϊκών κυττάρων.Η προπόνηση με αντιστάσεις ωφελεί σε μεγάλο βαθμό τα παχύσαρκα άτομα, ενδυναμώνοντας το μυϊκό τους σύστημα. Οι προσαρμογές, που μπορούν να έχουν τα παχύσαρκα άτομα στην άσκηση με αντιστάσεις δε διαφέρουν σημαντικά, από αυτές που εμφανίζονται σε αθλούμενους με φυσιολογικό σωματικό βάρος. Η ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος με την άσκηση αντιστάσεων, συμβάλλει στην καλύτερη στάση σώματος των παχύσαρκων ατόμων, στην αύξηση της άλιπης σωματικής τους μάζας και την κατανάλωση περισσότερης ενέργειας για τη συντήρησή της. Γενικότερα, η συστηματική άσκηση βελτιώνει τη σύσταση του σώματος και την κατανομή του λίπους, και μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών προβλημάτων. Όσον αφορά τη διατροφή σε συνδυασμό με υποθερμιδική δίαιτα σε παχύσαρκα άτομα η αύξηση της φυσικής δραστηριότητας, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιαγγειακών νοσημάτων, ακόμη και χωρίς απώλεια σωματικού βάρους. Υιοθέτηση υποθερμιδικής δίαιτας (με μείωση 1000-1500 kcal/ημέρα) σε συνδυασμό με συμμετοχή σε προγράμματα άσκησης, προκαλούν μεγαλύτερη απώλεια σωματικού βάρους και λίπους. Ο συνδυασμός δίαιτας και άσκησης συμβάλλει στη διατήρηση του επιθυμητού σωματικού βάρους για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η απώλεια σωματικού βάρους και λίπους, που επιτυγχάνεται με την άσκηση, είναι ανάλογη της ενεργειακής δαπάνης (δηλαδή του συνολικού όγκου της άσκησης, που εκτελείται). Ο συνδυασμός της μείωσης της ενεργειακής πρόσληψης και της αύξησης της ενεργειακής κατανάλωσης, μέσω της δομημένης άσκησης και άλλων φυσικών δραστηριοτήτων, πρέπει να αποτελεί στοιχείο ενός ολοκληρωμένου προγράμματος για μείωση του σωματικού βάρους. Τα προσδοκώμενα αποτελέσματα είναι η μείωση του σωματικού βάρους εως τα φυσιολογικά επίπεδα (ΔΜΣ = 18,5-25) σύμφωνα με τον Παγκόσμιο οργανισμό υγείας (WHO). Ακόμα επιθυμητά αποτελέσματα είναι η βελτίωση της αυτοεξυπηρέτησης και η αύξηση της αυτοπεποίθησης του ασκούμενού μου (λόγω της εμφάνισης). Εν κατακλείδη προσδοκώ να βελτιωθεί η αερόβια και αναερόβια ικανότητα.

Σχετική βιβλιογραφία [www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf](http://www.exerciseforhealth.gr/uploads/Book.pdf)

Περιεχόμενα του προγράμματος.

1. Σκοπός : Κάυση λίπους.

Στο πάρκο χαλαρό τρέξιμο με διαλλειματική μέθοδο.

1. Σκοπός : Αύξηση μυικής μάζας.
Σε κλειστό γυμναστήριο ασκήσεις ενδυνάμωσεις.
2. Σκοπός : Καύση λίπους.

Στο κολυμβητήριο, κολύμβηση με χαμηλή ένταση με διαλλειματική μέθοδο.

1. Σκοπός: Αύξηση μυικής μάζας.

Σε κλειστό γυμναστήριο ασκήσεις με αντιστάσεις.

1. Σκοπός : Καύση λίπους

Σε ομαδικό πρόγραμμα σε γυμναστήριο.

1. Περιγράφεται αναλυτικά.

Πρόγραμμα βελτίωσης μυικής δύναμης.

Στόχος: Μέγιστη δύναμη με μυϊκή υπερτροφία

Ένταση : μέτρια έως υψηλή (60-80% 1ΜΕ).

Επαναλήψεις : 8-12 ανα άσκηση

Ποσότητα:

6-8 ασκήσεις. 2-4 σειρές (σετ) ανά άσκηση. 3-5 min διάλειμμα μεταξύ των σειρών.

Προθέρμανση (10 min) Χαμηλής έως μέτριας έντασης αερόβια δραστηριότητα.

 Διατατικές ασκήσεις (δυναμικές και στατικές).

 Επαναλήψεις: 10 σε κάθε σειρά (σετ). Σειρές (σετ): 3.

 Διάλειμμα: 2 min/σειρά, 3 min/άσκηση.

 Προπόνηση σε σταθμούς.

 Προπονητικά περιεχόμενα:

 6 ασκήσεις με μηχανήματα δύναμης.

 Άσκηση 1 Πιέσεις ποδιών

 Άσκηση 2 Κωπηλατική από εδραία θέση

 Άσκηση 3 Εκτάσεις αγκώνων από καθιστή θέση

 Άσκηση 4Πλάγιες άρσεις χεριών από καθιστή θέση

 Άσκηση 5 Κάμψεις γονάτων Άσκηση

 Άσκηση 6 Peck-Deck (στήθος)

 Διατατικές ασκήσεις (στατικές μυϊκές διατάσεις). ( 7-8 min.)

 Αναπνευστικές ασκήσεις.

Αξιολογώ το πρόγραμμα μου με ερωτηματολόγια που δίνω στον ασκούμενο ανα τακτά χρονικά διαστήματα.Η αξιολόγηση του προγράμματος μου φαίνεται σε βάθος χρόνου και ανα εβδομάδα απο το βάρος το οποίο χάνει ο ασκούμενος μου. Μια ακόμη αξιολόγηση για το πρόγραμμα μου είναι αν έχω πείσει τον ασκούμενο μου να κάνει αυτό το πρόγραμμα και με τι διάθεση το εκτελεί, ευχάριστη ή δυσσάρεστη.