



Τα Οφέλη της Αερόβιας Γυμναστικής

Από τους μαθητές του Α4:
Τσοχατζίδου Λυδία
Χατζηθεοδώρου Σταύρος-Χρήστος
Πρασλέγκου Χαρά
Σωτηροπούλου Χριστίνα

Ορισμός

Η αερόβια άσκηση (ή καρδιαγγειακή άσκηση, όρος που της έχει αποδοθεί λόγω των οφελών για την καρδιαγγειακή υγεία) είναι είδος γυμναστικής και περιλαμβάνει κάθε άσκηση η οποία περιλαμβάνει ή βελτιώνει την κατανάλωση οξυγόνου από το σώμα και στην οποία κινούνται ρυθμικά και επαναλαμβανόμενα μεγάλες μυϊκές ομάδες του σώματος, με συνέπεια την ταχύτερη καύση θερμίδων.



Εκτέλεση Πολύπλοκων Εργασιών

Η αερόβια άσκηση έχει αποδειχθεί ότι βελτιώνει τη γνωστική λειτουργία και αυξάνει τον συνολικό όγκο του εγκεφάλου, γεγονός που βοηθάει τον τρόπο που επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες. Μελέτη χώρισε τους συμμετέχοντες που ήταν από 60 έως 79 ετών, σε δύο ομάδες. Η πρώτη έκανε αερόβια άσκηση, ενώ η δεύτερη μη αερόβια. Στους συμμετέχοντες στην πρώτη ομάδα διαπιστώθηκε σημαντική αύξηση στον όγκο του εγκεφάλου που σχετίζεται με τις γνωστικές λειτουργίες, όπως η ικανότητα να εκτελούν σύνθετες εργασίες, να επιλύουν προβλήματα και να συγκεντρώνονται. Οι ειδικοί επισημαίνουν ότι ποτέ δεν είναι αργά να αποκομίσει κάποιος τα οφέλη που έχει η άσκηση για τη λειτουργία του εγκεφάλου.

Ενισχύει τη μνήμη

Όσο περισσότερο γυμναζόμαστε, τόσο μεγαλώνει το μέρος του εγκεφάλου που λέγεται ιππόκαμπος. Αρκούν μόλις 6 εβδομάδες για να γίνει αυτή η αλλαγή. Σχετική μελέτη έδειξε ότι άνθρωποι που έκαναν καθιστική ζωή και άρχισαν να γυμνάζονται (στατικό ποδήλατο επί 30 λεπτά 5 φορές την εβδομάδα), μετά από 6 εβδομάδες είχαν μεγαλύτερο όγκο ιππόκαμπου σε σχέση με την περίοδο έναρξης της μελέτης.



Βελτιώνει τη συγκέντρωση

Μελέτες που έχουν γίνει σε παιδιά, έδειξαν ότι η άσκηση βελτιώνει τη συγκέντρωση, η συγκεκριμένη επίδραση όμως ισχύει και για τους ενήλικες. Μελέτη σε παιδιά στις ΗΠΑ, εξέτασε την επίδραση των αθλημάτων στη διάρκεια του σχολικού έτους. Τα παιδιά που συμμετείχαν στα αθλήματα, είδαν σημαντική βελτίωση στις εκτελεστικές λειτουργίες, όπως η διατήρηση της εστίασης, η μείωση των περισπασμών, ο χειρισμός πολλαπλών εργασιών και η διατήρηση της προσοχής τους.



Τονώνει τη διάθεση

Όταν γυμναζόμαστε ο εγκέφαλός μας παράγει ενδορφίνες, τις ορμόνες που βελτιώνουν άμεσα τη διάθεση. Μελέτες σε πειραματόζωα έχουν δείξει ότι η άσκηση έχει επίδραση στους υποδοχείς κανναβινοειδών στον οργανισμό, ανάλογη με αυτή που έχει η κάνναβη και η μαριχουάνα. Η επίδραση της άσκησης στη διάθεση σχετίζεται επίσης με τη μείωση του μεγέθους της αμυγδαλής του εγκεφάλου, μιας ομάδας νευρώνων σε σχήμα αμυγδάλου που αναλαμβάνει τις ενστικτώδεις λειτουργίες και σχετίζεται με τα συναισθήματα, και ειδικά με τον φόβο, και τις αντιδράσεις σε αυτά.



Βοηθάει στην αντιμετώπιση της κατάθλιψης



Η ερευνητική ομάδα του Τζέιμς Μπλούμενταλ στο πανεπιστήμιο Ντιούκ των ΗΠΑ σε έρευνα που διεξήγαγε χρησιμοποίησε την αερόβια άσκηση για 16 εβδομάδες σαν μοναδική θεραπεία για την αντιμετώπιση της κατάθλιψης και συνέκρινε τα αποτελέσματα της άσκησης με αυτά της χορήγησής του αντικαταθλιπτικού φαρμάκου σερτραλίνη καταλήγοντας στο συμπέρασμα ότι η αερόβια άσκηση έχει παρόμοια ποσοστά με την φαρμακευτική αγωγή στην μείωση των καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Αυτά τα αποτελέσματα είναι εξαιρετικά σημαντικά με δεδομένο όχι μόνο τις παρενέργειες των καταθλιπτικών φαρμάκων αλλά και το γεγονός ότι αρκετοί ασθενείς που τα χρησιμοποιούν για μεγάλο χρονικό διάστημα υποτροπιάζουν και εμφανίζουν ξανά συμπτώματα.

Προλαμβάνει τους κινδύνους που απειλούν την υγεία



Η αεροβική άσκηση μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών καταστάσεων, όπως παχυσαρκία, καρδιακά νοσήματα, υψηλή αρτηριακή πίεση, διαβήτη τύπου 2, έμφραγμα και διαφόρους τύπους καρκίνου. Αερόβιες ασκήσεις, όπως το περπάτημα, μειώνουν επίσης τον κίνδυνο της οστεοπόρωσης.

Μειώνει τα περιττά κιλά



Σε συνδυασμό με μια υγιεινή διατροφή, η αεροβική άσκηση μπορεί να συμβάλει στο χάσιμο βάρους και στη διατήρηση της σιλουέτα.

Προφυλάσσει από ασθένειες του ανοσοποιητικού

Η αερόβια άσκηση βελτιώνει την κυκλοφορία σημαντικών κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος (ουδετερόφιλα, μονοκύτταρα, φυσικά φονικά κύτταρα, φονικά Τ λεμφοκύτταρα), απομακρύνοντάς τα από τις περιφερειακές τους "βάσεις" (τη σπλήνα, τους λεμφαδένες, τον μυελό των οστών) και μεταφέροντάς τα στα αιμοφόρα και λεμφικά αγγεία όπου κυκλοφορούν σε όλο το σώμα σε υψηλότερο αριθμό από το φυσιολογικό. Αυτό επιτρέπει στα κύτταρα να παρακολουθούν καλύτερα για ιούς και βακτήρια. Η δραστηριότητα διεγείρει επίσης τη λειτουργία των μακροφάγων [άλλον έναν σημαντικό τύπο κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος], βελτιώνοντας την άμυνα ενάντια στους ιούς.



Μειώνει το στρες



Ένα ακόμη όφελος της άσκησης είναι η μείωση των επιπέδων του στρες. Η αύξηση του ρυθμού της καρδιάς μπορεί να αντιστρέψει την βλάβη στον εγκέφαλο που προκαλεί το στρες μέσω της παραγωγής ορμονών όπως η νορεπινεφρίνη, η οποία όχι μόνο βελτιώνει την αντίληψη και τη διάθεση αλλά βελτιώνει και τη σκέψη μας όταν αντιμετωπίζουμε ψυχοπιεστικά γεγονότα. Η άσκηση ενισχύει την λειτουργία του κεντρικού και του συμπαθητικού νευρικού συστήματος, βελτιώνοντας έτσι την ικανότητα του σώματος να ανταποκρίνεται στο στρες.

Αυξάνει την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση

Ο έλεγχος του σωματικού βάρους και η αύξηση της μυϊκής μάζας είναι οφέλη της τακτικής άσκησης. Αυτές οι κατακτήσεις όμως ενισχύουν την αυτοεκτίμησή και την αυτοπεποίθησή. Είναι ένα από τα πολλά οφέλη της σωματικής άσκησης που ενισχύουν το σώμα, το μυαλό και το πνεύμα.



Καλύτερος ύπνος

Η σωματική άσκηση μπορεί να βοηθήσει στην ποιότητα του ύπνου. Κατά την διάρκεια της αυξάνεται η θερμοκρασία του σώματος, με αποτέλεσμα το σώμα να χαλαρώνει. Η άσκηση επίσης βοηθά στη ρύθμιση του κερκάδιου ρυθμού.





**Ευχαριστούμε για την
προσοχή σας!**