

Τίτλος εργασίας: Αερόβια Άσκηση



Μαθητής: Κυπαρίσσης Στέφανος

Τάξη: Ά Τμήμα: Α2

Υπεύθυνος Καθηγητής: Πλίτσης Νικόλαος

3° Γενικό Λύκειο Σερρών

Σχολικό έτος 2023-2024

Τι είναι η αερόβια άσκηση;

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 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.



Ποια είναι τα οφέλη της αερόβιας άσκησης;

1. Βελτιώνει την καρδιαγγειακή υγεία.
2. Βοηθά στη ρύθμιση του σακχάρου στο αίμα.
3. Μειώνει τα συμπτώματα άσθματος.
4. Μειώνει τους χρόνιους πόνους.
5. Βοηθά στη ρύθμιση και την απώλεια βάρους.
6. Ανακουφίζει από το άγχος και βελτιώνει την ποιότητα ύπνου.



Πόσο χρονικό διάστημα πρέπει να κάνουμε την αερόβια άσκηση;

Αν κάποιος είναι αρχάριος, πρέπει να αυξάνει προοδευτικά τη διάρκεια της άσκησης. Στην αρχή, ο χρόνος άσκησης πρέπει να είναι σχετικά μικρός. Για καλύτερα αποτελέσματα, θα πρέπει κάποιος να γυμνάζετε κάθε δεύτερη ημέρα, από 15-30 λεπτά τη φορά.

Πόσους παλμούς\σφυγμούς πρέπει να έχουμε πριν ξεκινήσουμε την άσκηση και πόσους μετά την άσκηση;

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, πρέπει να ξεκινήσουμε με 101 καρδιακούς παλμούς και στη συνέχεια να τους αυξήσουμε σε 117. Σταδιακά, όσο η φυσική του κατάσταση βελτιώνεται, οι καρδιακοί παλμοί θα πρέπει να ανεβούν στο 70% - 85% του μέγιστου.



Αερόβιες Ασκήσεις



Σχοινάκι



Ποδηλασία



Τρέξιμο



Κολύμβηση



Περπάτημα



Push-ups



Squats



Κωπηλασία

Πηγές

https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B5%CF%81%CF%8C%CE%B2%CE%B9%CE%B1_%CE%AC%CF%83%CE%BA%CE%B7%CF%83%CE%B7

<https://www.fosonline.gr/media/news/2019/12/31/78545/main/tzortzakis.jpg>

<https://www.fosonline.gr/media/news/2019/12/31/78545/main/tzortzakis.jpg>
<https://www.mednutrition.gr/media/k2/items/cache/kolymvisi-mia-yperoxi-morfi-askisis-gia-tous-astheneis-me->

https://sm.askmen.com/askmen_gr/photo/default/blob_gvvv.jpg

<https://i1.prth.gr/images/963x541/files/2021-07-29/Duskos.jpg>

<https://powerforce.gr/arthra/aerovia-zwnh-pws-thn-ypologizoyme>

<https://www.yava.gr/blog/ta-ofeli-tis-aerovias-askisis-6-logoi-gia-na-tin-valete-sti-zoi-sas/>

https://static.wixstatic.com/media/8e0682_e30c8d6720eb44e59991a01c8e724a47~mv2.jpg/v1/fit/w_800%2Ch_524%2Cal_c%2Cq_80,enc_auto/file.jpg