



## **ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΣΚΗΣΗΣ ΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΥΓΕΙΑ**

### **Η συστηματική άσκηση:**

- Μειώνει την πιθανότητα εμφάνισης καρδιαγγειακών επεισοδίων αλλά και άλλων παθήσεων όπως ο σακχαρώδης διαβήτης, η υπέρταση, η οστεοπόρωση, η παχυσαρκία, οι καρκίνοι μαστού και παχέος εντέρου καθώς και ψυχολογικών διαταραχών όπως η κατάθλιψη.
- Ενισχύει την αποτελεσματικότητα διαιτητικών προγραμμάτων με στόχο τη μείωση του σωματικού βάρους καθώς και τον έλεγχο του σακχάρου, των τριγλυκεριδίων και της χοληστερίνης.
- Αυξάνει την πιθανότητα επιτυχούς διακοπής του καπνίσματος.

### **Επομένως για υγιείς ενήλικες 18-65 ετών συνιστάται:**

- Μέτριας έντασης αερόβια άσκηση (άσκηση αντοχής) για τουλάχιστον 30min για 5 ημέρες εβδομαδιαίως ή έντονη αερόβια άσκηση διάρκειας τουλάχιστον 20min τρεις ημέρες την εβδομάδα.
- Ως παράδειγμα άσκησης μετρίως εντάσεως θεωρείται το ζωηρό περπάτημα (με ταχύτητα περίπου 5km ανά ώρα) ώστε να αυξάνονται οι καρδιακοί παλμοί. Ανάλογες όμως δραστηριότητες όπως ποδήλατο ή κολύμβηση είναι επίσης κατάλληλες.
- Παράδειγμα έντονης άσκησης αποτελεί το ελαφρύ τρέξιμο (jogging) με ρυθμό 7-8 km/ώρα ώστε να επιτυγχάνεται επιτάχυνση της αναπνοής και αξιόλογη αύξηση των καρδιακών παλμών.
- Συνδυασμοί έντονης και μέτριας άσκησης μπορούν επίσης να δοκιμασθούν ώστε να επιτευχθούν οι παραπάνω συστάσεις. Π.χ. 30min ζωηρό περπάτημα 2 φορές / εβδομάδα και ελαφρύ τρέξιμο (jogging) άλλες 2 ημέρες εβδομαδιαίως. Επίσης τα 30min ζωηρού περπατήματος μπορούν να επιτευχθούν με 10λεπτα διαστήματα άσκησης με ενδιάμεσα διαλείμματα.
- Στις μέτριες ή έντονες αθλητικές δραστηριότητες δεν περιλαμβάνονται καθημερινές σωματικές δραστηριότητες (π.χ. απλό περπάτημα προς ή από την εργασία, οικιακές δραστηριότητες κ.λπ.) ή δραστηριότητες μικρής διάρκειας (π.χ. μεταφορά αντικειμένων, ψώνια).
- Χρήσιμη τέλος κρίνεται η γυμναστική με ελαφρά βάρη των μεγάλων μυϊκών ομάδων με ασκήσεις των 8-12 επαναλήψεων 2 φορές την εβδομάδα με στόχο τη διατήρηση ή βελτίωση της μυϊκής δύναμης.
- Μεγαλύτερης διάρκειας ή έντασης άσκηση έχει επιπρόσθετες ευεργετικές επιδράσεις στην υγεία. Π.χ. για τη μείωση του σωματικού βάρους συνιστώνται 60-90min μέτριας-ζωηρής άσκησης τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδος με παράλληλη υιοθέτηση ισορροπημένης διαίτας χωρίς αυξημένη πρόσληψη θερμίδων.