



αqua ΑΕΡΟΒΙΚ

Ο τέλειος τρόπος για να διατηρήσετε τη φυσική σας κατάσταση μέσα στο καλοκαίρι, χωρίς να καταβάλετε ιδιαίτερο κόπο.

Το θερμόμετρο έχει ανέβει και η διάθεσή σας για γυμναστική ολοένα και μειώνεται, καθώς δεν αντέχετε πλέον να σκουπίζετε τον ιδρώτα από το μέτωπό σας. Οι διακοπές είναι προ των πυλών ή πιθανότατα να βρίσκεστε ήδη σε μια παραλία και να απολαμβάνετε τη δροσιά της θάλασσας.

Ακόμη κι αν δεν ανήκετε στην κατηγορία των γυναικών που επιδίδονται σε extreme θαλάσσια σπορ, δεν υπάρχει λόγος να παραμένετε όλη μέρα καθηλωμένες στην ξαπλώστρα υπό τον καυτό μεσογειακό ήλιο. Άλλωστε, όλες μπορείτε να ασκηθείτε μέσα στη θάλασσα την ίδια ώρα που κάνετε μπάνιο.

Τα αποτελέσματα της γυμναστικής στο νερό... διαγράφονται γρήγορα στο σώμα χωρίς να χρειαστεί να καταβάλετε υπερβολική προσπάθεια και, το κυριότερο, χωρίς να κινδυνεύετε από κακώσεις. Με απλές ασκήσεις έχετε τη δυνατότητα να αποκτήσετε ένα όμορφο, καλοσχηματισμένο σώμα για να προσελκύετε βλέμματα θαυμασμού από τους εκπροσώπους του αντίθετου φύλου και όχι μόνο. Εγκαταλείψτε λοιπόν το στρώμα θαλάσσης και επιδοθείτε σε ασκήσεις aqua aerobic.

ΓΙΑΤΙ ΝΑ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΤΕ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

- Το νερό προσφέρει πλευστικότητα και αντίσταση σε τρεις διαστάσεις, ενώ οι κινήσεις του σώματος εμποδίζονται από την αντίστασή του, άρα καταφέρνετε περισσότερα με λιγότερη προσπάθεια.
- Δεν υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού ή κακώσεων αφού, παρόλο που οι μύες δουλεύουν πιο δυνατά, το νερό σαν «φυσικό μηχάνημα» προσαρμόζει

Ο φόβος παίζει καθοριστικό ρόλο στο πώς σκέφτονται.

Καμιά φορά είναι τόσο φοβισμένοι ότι θα αποτύχουν, ώστε δεν καταπιάνονται με αυτά που θα ήθελαν. Αντιθέτως, βρίσκουν άλλοθι ότι είναι απασχολημένοι και στρέφονται σε άλλα πράγματα. Οι τελειομανείς, ωστόσο, συχνά έλκονται από δουλειές σε χώρους ιδιαίτερα ανταγωνιστικούς, όπως οι πωλήσεις, όπου υπάρχουν εξαιρετικά υψηλοί στόχοι και απαιτήσεις. Εν ολίγοις, οι καριέρες που επιλέγουν... τους υποχρεώνουν να είναι μόνο επιτυχημένοι ή αποτυχημένοι.

Η ΤΕΛΕΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΑΥΤΟΣΚΟΠΟΣ

Η πρόκληση να αγγίξετε την τελειότητα βρίσκεται διαρκώς γύρω σας, αφού συναντάτε «τέλειες» φιγούρες στα περιοδικά, στις διαφημίσεις αλλά και στο χώρο όπου κινείστε καθημερινά.

Το πρόβλημα με την τελειότητα είναι ότι ουσιαστικά δεν μπορεί ποτέ να την αγγίξει κανείς: πάντα θα υπάρχει ένας πιο γρήγορος δρομέας, μια ομορφότερη φιλενάδα, ένα πιο καλογυμνασμένο σώμα, ένας πιο επιτυχημένος συνάδελφος. Γι' αυτό, **όταν ένας τελειομανής φτάσει στην επίτευξη του πρώτου στόχου του, συνεχίζει ακάθεκτος τη σύγκριση** και ανακαλύπτει ότι παρακάτω υπάρχει κάτι ακόμη καλύτερο

και συνεχίζει τη ζωή του κυνηγώντας το άφταστο, το άπιαστο όνειρο.

«ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ» ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΕΙΣ

Γιατί κάποιος γίνεται τελειομανής; Θα μπορούσε κανείς να υποστηρίξει ότι η ανθρωπινή φύση ούτως ή άλλως είναι άπληστη και οδηγεί τον άνθρωπο σε υπερβολικές απαιτήσεις χωρίς ποτέ να νιώθει κορεσμό. Ωστόσο, η... ρίζα του κακού βρίσκεται στην ανατροπή:

- Οι υπερβολικά απαιτητικοί γονείς με την αρνητική κριτική τους αγχώνουν τα παιδιά. Κάθε τέτοιο αρνητικό μήνυμα αποτυπώνεται στη μνήμη, γίνεται βίωμα και αργότερα, ακόμη κι όταν οι γονείς δεν κατοικούν στο ίδιο σπίτι ή δεν είναι εν ζωή, όλα αυτά επηρεάζουν και πολλές φορές καθορίζουν τη συμπεριφορά και τις επιλογές τους ως ενηλίκων. Η ντροπή παραμένει μια... απειλή για τη ζωή των τελειομανών.

- Οι υπερπροστατευτικοί γονείς δεν αφήνουν τα παιδιά τους να αναλάβουν πρωτοβουλίες, να δοκιμαστούν, να επιτύχουν αλλά και να αποτύχουν. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα τα παιδιά να παρουσιάζουν μια απόδοση κάτω του μετρίου, κάτι που συνεχίζεται ακόμη και στην ενήλικη ζωή. Έτσι, έχοντας πάντα ως στόχο την επιτυχία, ακόμη κι όταν τα καταφέρνουν παραμένουν ανικανοποίητοι. □

ΠΩΣ ΝΑ ΑΠΟΒΑΛΕΤΕ ΤΗΝ ΤΕΛΕΙΟΜΑΝΙΑ

• Στη δουλειά

Αντί να σπαταλάτε χρόνο σκεπτόμενες ότι δεν είστε αρκετά ικανές να ανταποκριθείτε στις απαιτήσεις της δουλειάς σας, καθίστε κάτω, πάρτε ένα κομμάτι χαρτί και σημειώστε σε μια λίστα τις ικανότητές σας. Μην αποκλείσετε αυτές που θεωρείτε ότι επιδέχονται... βελτίωση.

• Στη φιλία

Αν οι φίλοι σας είναι έντονα επικριτικοί απέναντί σας, καλό θα είναι να τους ξεφορτωθείτε μια και καλή! Το μόνιμο πρόβλημα ενός τελειομανή είναι να τα πηγαίνει καλά με όλους. Θα πρέπει όμως να αναγνωρίσετε ότι αυτό είναι μάλλον ανέφικτο.

• Στον έρωτα

Επαναπροσδιορίστε τα κριτήριά σας και μην βγάζετε τελικά συμπεράσματα για έναν άνθρωπο με μια ματιά. Ακόμη κι αν φοβάστε ότι ο σύντροφός σας δεν σας ταιριάζει απόλυτα, δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγετε να τον παρουσιάσετε στο φιλικό σας κύκλο. Ιδίως τώρα το καλοκαίρι αφεθείτε στο έρωτα που θα σας βοηθήσει να ξεχάσετε τις εργασιακές σας εμμονές.

• Στην εμφάνιση

Ενημερωθείτε για τη σχέση του μεταβολισμού του σώματός σας και της ενέργειας των τροφών και κάντε τις κατάλληλες επιλογές. Επίσης, μια καλή ιδέα θα ήταν να μειώσετε τις απαιτήσεις σας όσον αφορά τη δική σας εξωτερική εμφάνιση. Δεν υπάρχει λόγος να τρομοκρατείτε στην ιδέα ότι κάποιος γνωστός θα σας δει χωρίς το τέλειο βάψιμο. Άλλωστε, αυτό που κάνει μια γυναίκα ξεχωριστή και γοητευτική είναι οι μικρές, μοναδικές ατέλειες και ο αέρας της προσωπικότητας κι όχι ένα τέλειο χτένισμα...

• Στην οικογένεια

Σκεφτείτε τις υποχρεώσεις που έχετε ως μέλος της οικογένειας. Αναρωτηθείτε για ποιον τα κάνετε όλα. Είστε ευχαριστημένη, ευτυχισμένη με όσα κάνετε για τους άλλους; Είστε πρόθυμες να συνεχίσετε στους ίδιους ρυθμούς ή μήπως θα προτιμούσατε να αλλάξετε τις ισορροπίες; Ξεκινήστε μειώνοντας κάποια από τα καθήκοντά σας, ιεραρχήστε τις υποχρεώσεις σας και αποφασίστε τι θα κάνετε από δω και στο εξής. Άλλωστε, δεν είναι ανάγκη όλα να περνούν από το χέρι σας.

την άσκηση στις δυνατότητες του καθενός.

- Η γυμναστική στο νερό είναι αρκετά πιο ξεκούραστη, αν αναλογιστεί κανείς ότι όταν στέκεται με το νερό να φθάνει μέχρι το ύψος του στήθους «ζυγίζει» μόλις το 10% του πραγματικού του βάρους.
- Η άσκηση στο νερό προσφέρει περισσότερη ευεξία από το κλασικό γυμναστήριο αλλά και ελαστικότητα και μυοσκελετική δύναμη.
- Το aqua aerobic μπορεί να βοηθήσει στην αποκατάσταση της υγείας –μετά από σύμφωνη γνώμη γιατρού– σε περίπτωση προβλημάτων από κακώσεις στη μέση, διαστρέμματα ή κατάγματα.

ΓΙΑ ΜΙΑ ΚΑΛΗ ΑΡΧΗ

Πριν ξεκινήσετε τη γυμναστική μέσα στο νερό θα πρέπει να λάβετε υπόψη τη φυσική σας κατάσταση και να προσαρμόσετε το πρόγραμμά σας ανάλογα.

- Αν δεν έχετε γυμναστεί τους τελευταίους 6 μήνες, είστε έγκυος ή ξεκινάτε ένα πρόγραμμα μετά από επέμβαση με σκοπό την αποκατάσταση: Γυμναστείτε 2-3 φορές την εβδομάδα και στις ασκήσεις που θα επιλέξετε κάντε ένα σετ επί 14 επαναλήψεις, με πρόοδο έως 20.
- Αν κάνετε ήδη αερόβια γυμναστική τους τελευταίους 4 μήνες: Γυμναστείτε 3-4 φορές την εβδομάδα και στις ασκήσεις που θα επιλέξετε κάντε ένα σετ επί 20 επαναλήψεις, με πρόοδο έως 30 επαναλήψεις.
- Αν κάνετε ήδη αερόβια και αναερόβια γυμναστική 3-4 φορές την εβδομάδα επί 6 μήνες και άνω: Γυμναστείτε 4-6 φορές την εβδομάδα και στις ασκήσεις που θα επιλέξετε κάντε ένα σετ επί 30 επαναλήψεις, με πρόοδο στην ταχύτητα εκτέλεσης.

ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΕΞΗΣ ΣΤΑΔΙΑ:

- Αναπνοές και ζέσταμα με διατάσεις.
- Αερόβια και αναερόβια γυμναστική για τον άνω και κάτω κορμό και στη συνέχεια ασκήσεις για όλο το σώμα.
- Κολύμπι.
- Χαλάρωση και διατάσεις.



Προσοχή! Πριν από κάθε πρόγραμμα γυμναστικής δεν θα πρέπει να έχετε καταναλώσει αλκοόλ, ενώ θα πρέπει να έχουν περάσει τουλάχιστον 2-3 ώρες από το τελευταίο γεύμα. Επίσης, φροντίστε να γυμνάζεστε σε γνώριμα νερά. □

ΑΠΛΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΝΕΡΟ

ΑΣΚΗΣΗ 1: ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΙ - ΩΜΟΙ

Μπείτε στο νερό μέχρι τους ώμους. Σταθείτε όρθια με το κορμί σας ίσιο. Φέρτε το ένα πόδι σας μπροστά και το άλλο πίσω, έχοντας και τα δύο λυγισμένα. Κρατήστε τα χέρια σας προς τα πίσω, τεντωμένα σαν να κρατάτε μια σανίδα. Σιγά-σιγά φέρτε τα χέρια σας προς τα πάνω, λυγίζοντας το μέρος των χεριών από τον αγκώνα και κάτω.

Επαναλάβετε 15-20 φορές.

ΑΣΚΗΣΗ 2: ΚΟΙΛΙΑΚΟΙ

Μπείτε στο νερό μέχρι τους ώμους. Λυγίστε τα γόνατά σας και στηριχτείτε μόνο στις μύτες των ποδιών. Διατηρήστε το υπόλοιπο σώμα ίσιο και τα χέρια σας τεντωμένα μπροστά. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και, ενώ εκπνέετε, φέρτε τα γόνατα

στο στήθος. Για καλύτερη ισορροπία έχετε τα χέρια σας τεντωμένα πίσω.

Επαναλάβετε 15-20 φορές.

ΑΣΚΗΣΗ 3: ΠΡΟΣΑΓΩΓΟΙ - ΣΤΗΘΟΣ

Μπείτε στο νερό μέχρι τους ώμους. Έχετε τα πόδια και τα χέρια σας σε διάσταση. Κάνοντας ελαφρά πηδηματάκια, κλείστε τα πόδια και τα χέρια σας. Συνεχίστε ανοιγοκλείνοντας πόδια και χέρια.

Επαναλάβετε την άσκηση 15-20 φορές.

Ευχαριστούμε την κ. Φωτεινή Λάγαρη, φυσιοθεραπεύτρια και ειδικό στην αποκατάσταση στο νερό (aquatic therapy) που εφαρμόζεται στο φυσικοθεραπευτήριο «ΠΡΑΞΙΣ».