

Υπόψη (Υ) Παναγιώτης Κουσούλης  
ΙΚ ΙV Σμίας Κων/νος Χρήστου



**ΚΑΛΥΤΕΡΗ  
ΦΥΣΙΚΗ  
ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ  
ΝΑΙ, ΜΠΟΡΕΙΣ!**

ΓΕΑ/ΔΑΠΕ



Ο Σγός (ΥΙ) Παναγιώτης Κουσσούλης γεννήθηκε στη Σπάρτη το 1976. Το 1994 εισήχθη στην Στρατιωτική Σχολή Αξιωματικών Σωμάτων (Σ.Σ.Α.Σ) από την οποία αποφοίτησε το 2000, με πτυχίο Ιατρικής από το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης. Το 2002 εκπαιδεύτηκε ως Ιπτάμενος Ιατρός Αεροπορικής Ιατρικής (I.I.A.I) και τοποθετήθηκε στην 120 Πτέρυγα Εκπαιδεύσεως Αέρος σε αεροσκάφη T-6A. Εκπαιδεύτηκε στην Αεροπορική Ιατρική στο Σχολείο Αεροπορικής Ιατρικής του Κέντρου Αεροπορικής Ιατρικής (Κ.Α.Ι) της ΠΑ, καθώς και στα αντίστοιχα σχολεία των ΗΠΑ (Primary and Advanced School of Aerospace Medicine - USAF). Ασχολείται με έρευνα στα αντικείμενα της αεροναυτίας, της κόπωσης, της φυσικής κατάστασης και επιβίωσης Ιπταμένων. Επιστημονικές του εργασίες έχουν παρουσιαστεί σε ελληνικά και διεθνή ιατρικά συνέδρια, ενώ συμμετέχει ενεργά ως εκπαιδευτής σε διάφορα σχολεία της Πολεμικής Αεροπορίας. Το 2008 ξεκίνησε την εκπαίδευσή του στην ιατρική ειδικότητα της Ωτορινολαρυγγολογίας και σήμερα εργάζεται ως ειδικευόμενος ιατρός της Ωτορινολαρυγγολογικής Κλινικής του Γενικού Κρατικού Νοσοκομείου Νικαίας - Πειραιά. Είναι παντρεμένος και έχει τρία παιδιά.

Υπαγός (Υ1) Κουσουλής Παναγιώτης - Ιπτάμενος Ιατρός  
ΙΚ IV Σμίας Χρήστου Κων/νος

*Καλύτερη Φυσική Κατάσταση Ναι, μπορείς!*

*Ειδική Έκδοση, Αθήνα Μάιος 2010*

Διευθυντής ΔΑΠΕ : Ταξχος (I) Δημήτρης Προκοπίου

Συντονισμός - Επιμέλεια Έκδοσης : Εργός (II) Κωνσταντίνος Γράφας

Γραφιστικές Εργασίες : Κωνσταντίνος Διαμαντόπουλος


Εκτύπωση / Διάθεση / Διανομή : Υπηρεσία Αεροπορικών Εκδόσεων

Γενικό Επιτελείο Αεροπορίας / Γενική Επιθεώρηση / ΔΑΠΕ/ 1  
τηλ 210 659 1022-1023 fax 210 646 3276 e-mail: fsd@haf.gr



*Καλύτερη  
Φυσική Κατάσταση  
Ναι, μπορείς!*

Γενικό Επιτελείο Αεροπορίας  
Διεύθυνση Ασφάλειας Πτήσεων & Εδάφους



**ΝΑ "ΜΗ ΜΟΥ ΤΗ ΛΕΕΙ"  
Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΜΟΥ  
ΟΤΙ ΜΕΤΑΛΩΝΩ  
ΚΑΙ ΦΤΙΑΧΝΩ  
ΤΑ ΓΕΡΟΝΤΟΠΑΧΑ**

Στη μοίρα, λίγο πριν την πρωινή ενημέρωση...

-Καλημέρα Γιάννη! Τι έπαθες; Δε σε βλέπω στα κέφια σου...

-Μη μου πεις δεν το άκουσες... Αύριο τρέχουμε 2400, έχει αξιολόγηση.

-Όχι, πάλι. Δεν το πιστεύω... έχω να ασχοληθώ με γυμναστική, ακριβώς ένα χρόνο... Τελευταία φορά που έτρεξα ήταν το προηγούμενο 2400m, και θυμάσαι τότε τι είχε γίνει. Άντε πάλι άγχος να περάσουμε τα όρια...

-Και όχι τίποτε άλλο, από πέρσι έλεγα να αρχίσω εντατικά, όπως τον παλιό καιρό, θυμάσαι, στη σχολή! Πάντα όμως κάτι άλλο θα είχε προτεραιότητα. Κάποτε όμως θα πρέπει να ξεκινήσω...

Σίγουρα κάτι μου θυμίζει και σίγουρα κάπου τα έχω ξανακούσει όλα αυτά. Είναι ένας διάλογος γνωστός και πολύ κοινός στους χώρους της Πολεμικής Αεροπορίας. Μπορεί να αντιπροσωπεύει και μένα όμως πρέπει κάποτε να μπορέσω να ξεφύγω από αυτή την κατάσταση για πολλούς και διάφορους λόγους:

Επιτέλους για μια φορά μετά τη σχολή να μην αγχωθώ για 10-15 λεπτά που στη τελική ξέρω πια θα είναι η κατάληξη.

Να χάσω αυτή την κοιλιά που με τυραννάει εδώ και καιρό και με τλαιπωρεί με τις διαδικασίες του Κ.Α.Ι

Να «μη μου τη λέει» η γυναίκα μου ότι μεγαλώνω και φτιάχνω τα γεροντόπαχα, ενώ ταυτόχρονα να με παρηγορεί με τη δικαιολογία πως «Όπως και αν είσαι, εγώ σ'αγαπώ».

Να είμαι ευχαριστημένος με την απόδοση και τη συμπεριφορά μου στη δουλειά, στις καθημερινές μου δραστηριότητες αλλά και στις διαπροσωπικές μου σχέσεις αφού ο ψυχολογικός παράγοντας παίζει πολύ σημαντικό ρόλο.

Να αξιοποιήσω τα αποθέματα ενέργειας που ίσως να αισθάνομαι ότι έχω μέσα μου και δε μπορώ να τα εκμεταλλευτώ λόγω του καθημερινού μου προγράμματος το οποίο πρέπει οπωσδήποτε να οργανώσω. Να βρω πάλι τον παλιό μου εαυτό από τον οποίο δεν απέχω πολύ χρονικά αλλά από θέμα όρεξης απέχω, δυστυχώς, έτη φωτός.

Να εκμεταλλευτώ κάθε χρονική στιγμή που μου είναι διαθέσιμη και να μην επαναπαύομαι στη δικαιολογία ότι «είμαι πτώμα από τη δουλειά»

Να κάνω μια αρχή, έστω και αργά στο θέμα της γυμναστικής το οποίο δε με απασχόλησε ποτέ παρά μόνο τις μέρες των αξιολογήσεων από τον καιρό που θυμάμαι τον εαυτό μου ως Ίκαρο.

Και για πολλούς άλλους λόγους που εγώ μπορεί να παραλείπω...

**Ποτέ δεν πρέπει να ακολουθήσεις οδηγίες που σου δόθηκαν από μη έγκυρες πηγές, για τον προφανέστατο λόγο ότι κανένας δεν έχει τις ίδιες ανάγκες εκγύμνασης με κάποιον άλλο.**



**Τι πρέπει να ξέρω για να κάνω το πρώτο βήμα;**

Για να κάνεις μια αρχή στο θέμα της γυμναστικής θα πρέπει πρώτα να ενημερωθείς για κάποια θέματα τα οποία σίγουρα θα σε απασχολήσουν στην πορεία εάν θέλεις πραγματικά να ασχοληθείς σοβαρά. Έτσι λοιπόν, πριν ακόμη αρχίσεις να κάνεις εφαρμογή του προγράμματος το οποίο θα έχει εκδοθεί ειδικά για σένα και τις ανάγκες σου, καλό είναι να έχεις βασικές γνώσεις για τη φυσιολογία της άθλησης, κάποιους τρόπους μέτρησης αερόβιας, αναερόβιας ικανότητας και σύστασης σώματος και κυρίως του δικού σου επιπέδου φυσικής ικανότητας. Επιπλέον για τη σημασία της άσκησης στο επάγγελμα του Ιπταμένου, το οποίο σίγουρα έχει αυξημένες απαιτήσεις όχι μόνο στο πλαίσιο αντοχής παρατεταμένων επιταχύνσεων αλλά και σε καθημερινές δραστηριότητες οι οποίες είναι από όλες τις απόψεις βεβαρημένες. Με τον τρόπο αυτό:

Θα μπεις στο πνεύμα της άσκησης. Θα αποφυγεις και θα προλάβεις λανθασμένες ενέργειες που πηγάζουν από τον ενθουσιασμό και την προσδοκία να πετύχεις, γρήγορα και εύκολα, εμφανή βελτίωση στο σώμα σου.

Θα δεις τον εαυτό σου από μια άλλη οπτική γωνία και θα μπεις οικειοθελώς στη διαδικασία της μέτρησης και σύγκρισης μαζί του.

Θα καταλάβεις πως η γυμναστική αποτελεί μια αστείρευτη πηγή ενέργειας και όχι μια διαδικασία επιβάρυνσης του ανθρώπινου σώματος.

Είναι ψυχική και σωματική ξεκούραση και όχι ανώφελη κόπωση. Και είναι κάτι το οποίο δίνει ορατά αποτελέσματα.

Το σημαντικότερο είναι ότι θα αποκτήσεις μια εμπειριστατωμένη άποψη, βασισμένη σε ακριβή στοιχεία και όχι σε προφορικές ανακρίβειες οι οποίες συχνά αναπαράγουν λανθασμένες πρακτικές εκγύμνασης.

Πρέπει να προσέξεις όμως ένα πράγμα, η σωστή πληροφόρηση προκύπτει πάντα από επιστήμονες γυμναστές, από επίσημες έρευνες ή από επιστημονικά βιβλία στα οποία περιγράφονται επακριβώς τα θέματα που πραγματεύονται. Ποτέ δεν πρέπει να ακολουθείς οδηγίες που σου δόθηκαν από μη έγκυρες πηγές, για τον προφανέστατο λόγο ότι κανένας δεν έχει τις ίδιες ανάγκες εκγύμνασης με κάποιον άλλο. Μην νομίζεις ότι είναι πολλά.

Εννοείται ότι δεν χρειάζεται να μάθεις όλα τα βιβλία φυσικής αγωγής απέξω. Αυτό που εσύ ψάχνεις, μπορείς να το βρεις μέσα σε λιγότερες σελίδες οι οποίες θα σου δώσουν τα απαραίτητα εφόδια για να μπορέσεις να κάνεις τη γυμναστική φίλο σου. Πίστεψε με δεν είναι καθόλου δύσκολο, από την άλλη θα σου φανεί ενδιαφέρον.

Τελικά τι θα κάνεις; Θα δοκιμάσεις κάτι που τόσα χρόνια το έχεις αφήσει στην άκρη ή προτιμάς την παρούσα κατάσταση που το μόνο που μπορεί να σου προσφέρει είναι προβλήματα. Αν δε βαρέθηκες ήδη, συνέχισε στην επόμενη σελίδα!!!!

## Μπράβο σου κύριε συνάδελφε!

Αποφάσεις να συνεχίσεις και καλά έκανες! Αυτό δείχνει ότι κάπου βαθιά μέσα σου πάντα κρυβόταν η επιθυμία να αποκτήσεις σωματική υγεία, αλλά κάτι σε απέτρεπε. Ίσως να ήταν ο φόβος σου, η βαρεμάρα σου, η διστακτικότητά σου λόγω της σωματικής σου διάπλασης που υστερούσε σε σχέση με τους άλλους και σε έκανε να απέχεις από τα γυμναστήρια. Καιρός να τα ξεπεράσεις! Γι' αυτό το λόγο παρατίθενται παρακάτω απαντήσεις σε συχνά ερωτήματα, και κάποιες χρήσιμες πληροφορίες από επίσημα και εγκεκριμένα έγγραφα/βιβλία τις οποίες καλό είναι να διαβάσεις.

### Τι είναι η φυσική κατάσταση;

**Φυσική κατάσταση** ονομάζεται ένα σύνολο χαρακτηριστικών (π.χ. η δυνατότητα εργασίας της καρδιάς και των πνευμόνων, η δύναμη και η αντοχή των μυών και η ευελιξία των συνδέσμων και αρθρώσεων) που σου δίνουν τη δυνατότητα να διεκπεραιώσεις φυσικές ασκήσεις. Η φυσική κατάσταση αποτελείται από τα ακόλουθα τέσσερα στοιχεία τα οποία θα πρέπει να έχουν ισότιμη ανάπτυξη: Καρδιαγγειακή ικανότητα, Σύσταση μάζας σώματος, Μυϊκή δύναμη και Ευλυγισία.

**Η καρδιαγγειακή ικανότητα** εκφράζει την προσαρμογή της καρδιάς, των πνευμόνων και των αγγείων για απόδοση σε παρατεταμένες επίπονες σωματικές δραστηριότητες. Δείκτης της είναι η αερόβια ικανότητα.

**Η σύσταση μάζας σώματος** εκφράζει την αναλογία του λίπους σε σχέση με την άλιπο μάζα του σώματος. Υπολογίζεται αδρά με τους πιθανές σωματικού βάρους και ύψους και ακριβέστερα με τις διάφορες μεθόδους λιπομέτρησης.

**Η μυϊκή δύναμη** εκφράζει την ικανότητα των μυών να παράγουν έργο σε μια συγκεκριμένη χρονική διάρκεια. Δείκτης της είναι η αναερόβια ικανότητα.

**Η ευλυγισία** εκφράζει την ελαστικότητα των μυών και των αρθρώσεων του σώματος. Είναι απαραίτητη για την πρόληψη τραυματισμών κατά τη σωματική καταπόνηση.

**Αερόβια ικανότητα:** Είναι η ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού να παράγει έργο μικρής ή μέτριας έντασης για παρατεταμένη χρονική διάρκεια με μεταβολικούς μηχανισμούς που βασίζονται στη κατανάλωση οξυγόνου. Δραστηριότητες όπως: το περπάτημα, το τρέξιμο, η κολύμβηση και η ποδηλασία απαιτούν πολύ οξυγόνο για να παραχθεί η απαιτούμενη ενέργεια για την παρατεταμένη άσκηση και ανήκουν στις αερόβιες δραστηριότητες.

**Αναερόβια ικανότητα:** Είναι η ικανότητα του ανθρώπινου οργανισμού να παράγει μεγάλης έντασης έργο σε περιορισμένο χρόνο. Η ενέργεια αντλείται από αναερόβιους μεταβολικούς μηχανισμούς δηλαδή, χωρίς την παρουσία οξυγόνου. Η αναερόβια άσκηση μας βοηθά να αυξήσουμε τη δύναμη των μυών μας και να μείνουμε ικανοί για γρήγορες εκρήξεις ταχύτητας. Σκέψου τους όρους κοντός και γρήγορος.

διάλεξε  
ένα είδος  
ασκήσεων  
που σου αρέσει

και σε καμία  
περίπτωση  
μην κάνεις κάτι  
επειδή  
το κάνουν  
οι πολλοί

## Πώς μπορώ να μετρήσω τη φυσική μου κατάσταση;

Η μέτρηση της φυσικής κατάστασης είναι σημαντική γιατί σου επιτρέπει να επιλέξεις την άσκηση που ταιριάζει στο δικό σου οργανισμό και σε βοηθά να αξιολογήσεις την πρόδοό σου. Με αυτό τον τρόπο μπορείς να ελέγχεις τον εαυτό σου, και να παίρνεις θάρρος να συνεχίσεις για την εκπλήρωση του στόχου σου. Υπάρχουν πολλοί τρόποι μέτρησης της φυσικής κατάστασης και αφορούν κυρίως μέτρηση της σύστασης του σώματος (π.χ λιπομέτρηση, σωματικό βάρος, δείκτης μάζας σώματος, περιφέρεια μέσης, μέτρηση δερματικής πτυχής), το ποσοστό χοληστερόλης στο αίμα, την μυϊκή δύναμη (μέτρηση μέγιστου βάρους για μια επανάληψη, κ.α.), Μυϊκή Αντοχή (κάμψεις και κοιλιακοί), την ευλυγισία, την αερόβια κατάσταση (μέτρηση μέγιστης πρόσληψης οξυγόνου, δοκιμασία 2400 μέτρων κ.α.).

Σίγουρα τα παραπάνω σου φαίνονται πολύ τυποποιημένα αλλά οι έννοιες αυτές καθορίζονται επιστημονικά και με κάθε λεπτομέρεια, με την τυποποιημένη φρασεολογία όπως αρμόζει άλλωστε στην επιστήμη της ιατρικής, πάντα όμως προσαρμοσμένα στο κοινό που απευθύνονται ώστε να είναι προσβάσιμα για όλους τους τύπους των ενδιαφερόμενων.

Όλοι οι τρόποι μέτρησης δε σε ενδιαφέρουν. Ο αντικειμενικότερος τρόπος μέτρησης που δεν αμφισβητείται και τα αποτελέσματα εύκολα αναπαράγονται με σταθερό τρόπο

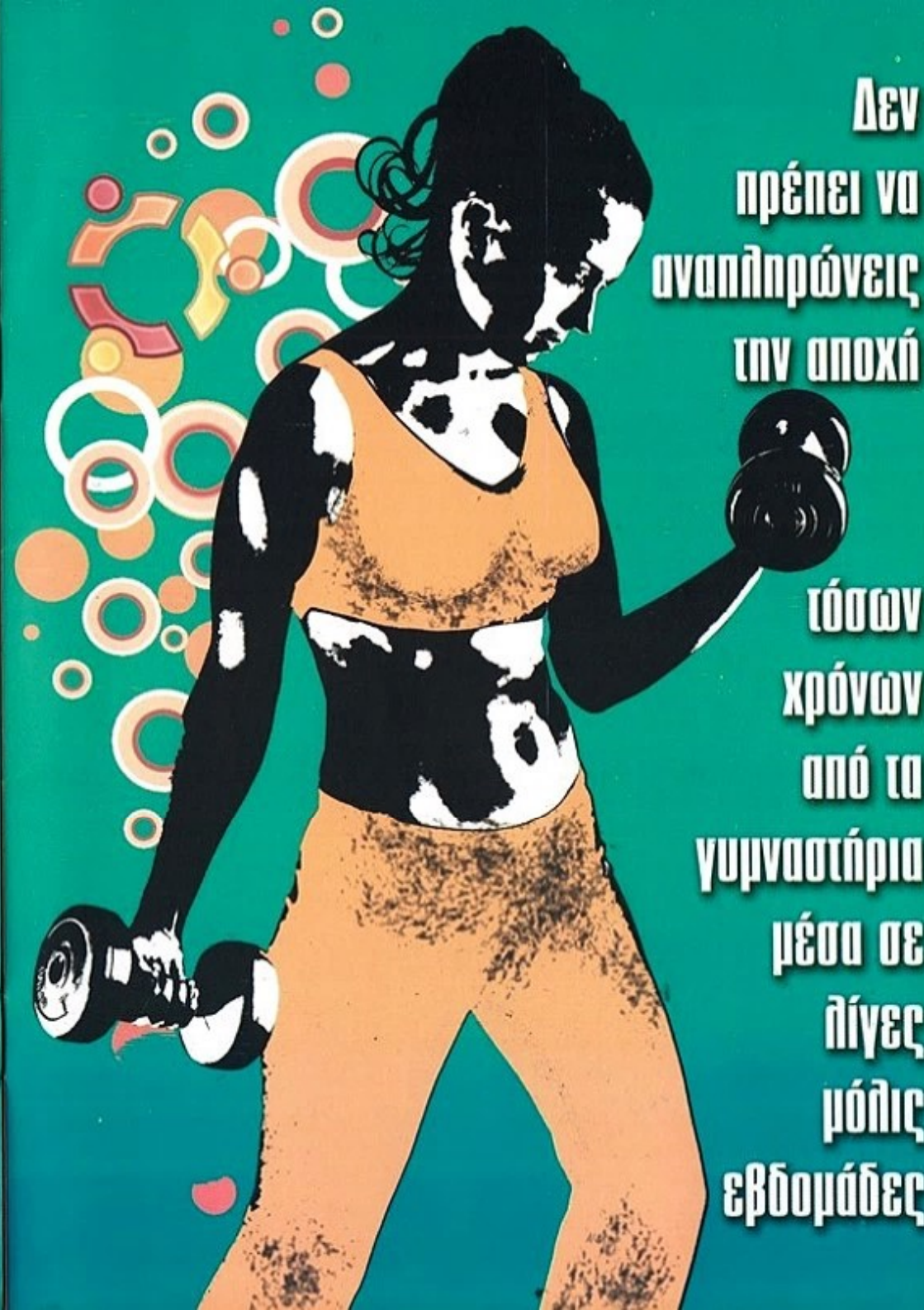
όσες φορές κι αν γίνει η μέτρηση είναι η εργομετρία. Στην ΠΑ εργομετρία εφαρμόζεται στη Σχολή Ικάρων και στο Τμήμα Φυσικής Κατάστασης του Κέντρου Αεροπορικής Ιατρικής. Αν θέλεις, μπορείς να εξεταστείς εκεί αφού πρώτα συννενοηθείς με τον Ιπτάμενο Ιατρό της μονάδας σου. Εντούτοις, υπάρχουν κάποιοι απλοί τρόποι μέτρησης που δεν είναι πολύ ακριβείς αλλά που μπορείς να κάνεις μόνος σου για να ελέγξεις τον εαυτό σου, και αναφέρονται στη συνέχεια.

Αυτά εν ολίγοις είναι τα άκρως απαραίτητα για να μπει κανείς στο κλίμα της άθλησης. Όμως σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να μείνεις σ' αυτά. Υπάρχει άπειρη βιβλιογραφία την οποία μπορείς να εκμεταλλευτείς και να ενημερωθείς περί αναρίθμητων θεμάτων άμεσα σχετιζομένων με την φυσική αγωγή. Ας μην ανακυκλώνουμε όμως τα ίδια και τα ίδια, ας προχωρήσουμε σε κάτι που σίγουρα σε ενδιαφέρει. Σε απασχολεί φαντάζομαι το ερώτημα:

## Πώς θα ξεκινήσω;

Σε καμία περίπτωση δεν είναι το ερώτημα σου άτοπο. Αντιθέτως, αντιπροσωπεύει ένα μεγάλο αριθμό συναδέλφων σου. Καμιά φορά ο εγωισμός μας είναι λιγάκι αυξημένος και δε μας αφήνει να εξετάσουμε το πρόβλημα μας στην πραγματική του διάσταση παρά μόνο προσπαθούμε να κρυφτούμε. Τι μπορείς να κάνεις εσύ;

Διάλεξε ένα είδος ασκήσεων που σου αρέσει και σε καμία περίπτωση μην κάνεις κάτι επειδή το κάνουν οι



**Δεν  
πρέπει να  
αναπληρώνεις  
την αποχή**

**τόσων  
χρόνων  
από το  
γυμναστήριο  
μέσα σε  
λίγες  
μόλις  
εβδομάδες**

πολλοί. Φτιάξε ένα πρόγραμμα που θα σε ικανοποιεί κυρίως ψυχικά. Δεν πρέπει από την αρχή να φανείς υπερβολικός. Θυμήσου δεν πρέπει να αναπληρώσεις την αποχή τόσων χρόνων από τα γυμναστήρια μέσα σε λίγες μόλις εβδομάδες. Αν το τολμήσεις, θα έχεις σίγουρα αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που περιμένεις. Πριν διαλέξεις, σκέψου και σιγουρέψου για τις χρηματικές απαιτήσεις του απαραίτητου εξοπλισμού σε σχέση με τη διαθεσιμότητα των δικών σου χρημάτων. Προσάρμοσε την ώρα γυμναστικής στο καθημερινό σου πρόγραμμα ή ακόμη και στο μηνιαίο αν είναι δυνατό. Καλό θα ήταν να προγραμματίσεις την άσκηση σου κάθε μέρα ακριβώς την ίδια ώρα ώστε να συνηθίσει ο οργανισμός σου και να δημιουργήσεις ένα είδος ρουτίνας. Αυτό που θα πρέπει κυρίως να προσέξεις είναι να σε ευχαριστεί αυτό που κάνεις!

### **Γιατί πρέπει ή γιατί θέλω να κάνω γυμναστική;**

Είναι πολύ λογικό να σε απασχολεί το ζήτημα αυτό αφού οι περισσότεροι δεν ξέρουν το λόγο που κάνουν ένα συγκεκριμένο είδος γυμναστικής. Γι' αυτό το λόγο πριν ξεκινήσεις, σκέψου: «Γιατί θέλω να κάνω γυμναστική;». Υποψήφιος απαντήσεις: Έχεις πολλές, αλλά δεσπόζουν οι παρακάτω:

Θέλω να χάσω βάρος.

Θέλω να μην κουράζομαι τόσο εύκολα.

Θέλω να αρέσω στους άλλους.

Θέλω να κάνω πρωταθλητισμό.

Θέλω να ελέγξω ή να αποβάλλω το

άγχος μου.

Μου αρέσει η ζωή και θέλω να ζήσω πολλά χρόνια.

### **Τι πρέπει να σκεφτώ πριν διαλέξω ένα πρόγραμμα γυμναστικής;**

Αυτά που κυρίως θα πρέπει να σκεφτείς είναι:

Τις ανάγκες που έχει το ΔΙΚΟ σου σώμα.

Τη διαθεσιμότητα του ΔΙΚΟΥ σου χρόνου.

Τον εξοπλισμό που έχεις στη διάθεση σου.

Τον τρόπο γυμναστικής που νομίζεις ότι σου ταιριάζει.

Επιπλέον πρέπει να λάβεις υπόψη σου τα εξής:

Αν θέλεις να χάσεις βάρος και να αυξήσεις την αντοχή σου, σου ταιριάζει ένα αερόβιο πρόγραμμα γυμναστικής.

Αν έχεις καλή αντοχή αλλά υστερείς σε μυϊκή δύναμη, σου ταιριάζει ένα αναερόβιο πρόγραμμα.

Ο συνδυασμός και των δύο είναι επιθυμητός και χρήσιμος αλλά η αερόβια άσκηση αποτελεί τη βάση κάθε προγράμματος εκγύμνασης και είναι το απαραίτητο στοιχείο που δε μπορεί να παραληφθεί. Και τώρα ας περάσουμε στα δύσκολα!

### **Πως θα ξεκινήσω ένα αερόβιο πρόγραμμα γυμναστικής;**

Έτσι λοιπόν έφτασες ένα βήμα πριν την εφαρμογή του νέου σου προγράμματος, πριν την έναρξη ενός διαφορετικού τρόπου ζωής που θα δώσει μια νέα πνοή στην καθημερινότητά σου, θα σε οδηγήσει στην



*Δε χρειάζεται  
να καταναλώνεις  
πολύή ώρα για  
γυμναστική  
για να δεις  
αποτελέσματα*





η αερόβια

άσκηση

αποτελεί

τη βάση

κάθε

προγράμματος

εκγύμνασης

επίτευξη των στόχων σου και σίγουρα θα σε ωφελήσει με την χειροπιαστή ανταπόδοση θετικών αποτελεσμάτων.

Το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνεις είναι η μέτρηση της αερόβιας ικανότητας που έχεις αυτή τη στιγμή. Άλλωστε πώς μπορώ να ξέρω ότι έχω θετικά αποτελέσματα από την προσπάθειά μου αν πρώτα δεν εξετάσω την παρούσα κατάσταση; Το εργομετρικό εργαστήριο του ΚΑΙ μπορεί να σε μετρήσει αλλά αν δε θέλεις να μπλέξεις με αυτούς (!!!) και θέλεις να τα κάνεις όλα μόνος σου, υπάρχει τρόπος. Κάνε τη δοκιμασία του ενός μιλίου:

Μέτρησε μια απόσταση ενός μιλίου (1609 μέτρα).

Κάνε μια μικρή προθέρμανση.

Περπάτησε στη συνέχεια την απόσταση όσο γρήγορα μπορείς και κατάγραψε το χρόνο που έκανες και την καρδιακή σου συχνότητα αμέσως μόλις τελειώσεις.

Πήγαινε στην ιστοσελίδα:

[www.exrx.net/Calculators/Rockport.html](http://www.exrx.net/Calculators/Rockport.html) στο διαδίκτυο και τοποθέτησε τα στοιχεία σου. Ο υπολογιστής θα σου δώσει κάποιες τιμές που αντιστοιχούν στην αερόβιά σου ικανότητα. Πώς τα πήγες;

Όχι, όχι δεν είσαι χάλια. Προσπάθησε να δεχτείς την πραγματικότητα και να την αντιμετωπίσεις με πείσμα για την επίτευξη των στόχων σου, όπως άλλωστε συνηθίζεις να κάνεις και στην καθημερινότητά σου. Πώς άλλωστε θα εκτιμήσεις το «καλό» αν δεν έχεις γνωρίσει το «κακό»; Μην διστάζεις λοιπόν να μπεις στην διαδικασία της μέτρησης ακόμη και για περισσότερες από μια

φορά για να ελέγχεις την πρόοδό σου.

**Πόσο συχνά και με πόση ένταση πρέπει να κάνω την αερόβια άσκηση;**

Όποια αερόβια δραστηριότητα και αν αποφάσισες ότι σου ταιριάζει (ποδήλατο, τρέξιμο, κολύμβηση ή συνδυασμό τους) πρέπει να την εκτελείς με μια ελάχιστη συχνότητα, μια ελάχιστη ένταση και μια ελάχιστη διάρκεια για να αποδώσει τα αποτελέσματα που επιδιώκεις. Η ένταση, η συχνότητα και η διάρκεια είναι κατά κάποιο τρόπο αντιστρόφως ανάλογες. Αυτό σημαίνει ότι όταν το ένα αυξηθεί, το άλλο μπορεί να μειωθεί και αντίστροφα. Εντούτοις, από τη στιγμή που θα έχει εδραιωθεί ένα αερόβιο πρόγραμμα, η ένταση είναι ο σημαντικότερος παράγοντας από τους τρεις. Μια αύξηση της διάρκειας ή της συχνότητας, δε μπορεί να αντισταθμίσει μια σημαντική μείωση της έντασης της άσκησης.

Μια πολύ έγκυρη πηγή πληροφόρησης για την άσκηση, το American College Of Sports Medicine συνιστά αερόβια άσκηση κατ' ελάχιστον 3 φορές την εβδομάδα, από 30 λεπτά κάθε φορά με ένταση ίση με το 55-75% της μέγιστης καρδιακής συχνότητας ανάλογα με την ηλικία του ασκούμενου. Ρώτησε τον-ιατρό ή το γυμναστή για να υπολογίσετε μαζί την μέγιστη καρδιακή συχνότητά σου ώστε να ρυθμίζεις στη συνέχεια μόνος σου την ένταση της άσκησης που θα κάνεις. Εξαιρετικά χρήσιμο θα σου φανεί ένα ρολόι που θα με-



**ΑΝ Η ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΙΝΑΙ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΗ ΑΠΟ 1 ΩΡΑ,  
ΠΙΘΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΕΣ ΝΑ ΤΑ ΠΑΡΑΤΗΣΕΙΣ ΣΥΝΤΟΜΑ.**

τρά συνεχώς την καρδιακή σου συχνότητα όσο εσύ ασκείσαι.

Αν αποφασίσεις να κάνεις αερόβια άσκηση περισσότερο από 3 φορές την εβδομάδα ή περισσότερο από 30 λεπτά τη φορά (π.χ. 45 λεπτά/5 φορές την εβδομάδα) πρέπει να ξέρεις ότι η βελτίωση στην αερόβια ικανότητα είναι σχετικά μικρή ενώ η αύξηση των τραυματισμών δυσανάλογα μεγάλη. Για το λόγο αυτό, δε συνιστάται για αρχάριους, ή άτομα που έχουν πολύ καιρό να γυμναστούν, ανεξάρτητα από το επίπεδο που είχαν φτάσει στο παρελθόν. Είναι δεδομένο ότι όταν με τον καιρό αυξάνει η αερόβιά σου ικανότητα, θα αυξάνει και η ταχύτητα με την οποία π.χ. τρέχεις ή κάνεις ποδήλατο. Αν η ένταση είναι τέτοια ώστε η καρδιακή συχνότητα να είναι μέσα στα όρια που είπαμε, η άσκηση θεωρείται επαρκής.

Ο άνθρωπος δεν αυξάνει την αερόβια ικανότητά του κατά τη διάρκεια της άσκησης αλλά στα μεσοδιαστήματα που δεν ασκείται. Η άσκηση απλά δίνει το ερέθισμα ώστε να προσαρμοστεί ο οργανισμός στις νέες συνθήκες. Το ερέθισμα δεν είναι απαραίτητο να είναι μέγιστο οπότε:

Δεν χρειάζεται να καταναλώνεις πολλή ώρα για γυμναστική για να δεις αποτελέσματα.

Δε χρειάζεται να κουράζεσαι υπερβολικά κατά την άσκηση.

Δεν απαιτούνται «ποτάμια ιδρώτα» για να φτιάξεις το σώμα σου.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι τα παραπάνω αφορούν απλούς ανθρώπους σαν εσένα και όχι αθλητές που κάνουν πρωταθλητισμό.

**Θα τρέχω συνεχόμενα για περίπου 30 Λεπτά;**

Μην ανησυχείς και γι' αυτό υπάρχει λύση. Υπάρχουν τρόποι οι οποίοι θα σε βοηθήσουν να ξεπεράσεις την μονοτονία κατά τη διάρκεια του τρεξίματος:

Συγκεντρώσου στο περιβάλλον γύρω σου. Σε απλά πράγματα τα οποία θα σε κάνουν να ξεχαστείς και να ευχαριστηθείς αυτό που κάνεις.

Συγκεντρώσου στην κίνηση, στην ενέργεια που κάνεις και θα δεις ότι θα σε βοηθήσει να ελευθερωθείς και η κίνηση σου θα γίνει πιο ανάλαφρη.

Συγκεντρώσου στο αίσθημα που έχεις καθώς τρέχεις. Όταν περάσει ο καιρός και η γυμναστική γίνει βίωμα και καθημερινότητα, θα φτάσεις στο στάδιο στο οποίο θα αποτελεί τρόπο ψυχοσωματικής εκτόνωσης.

Και για να γελάσουμε λιγάκι, μην αφήσεις τους νόμους του Νεύτωνα, της βαρύτητας και δράσης-αντίδρασης, να σε τραβήξουν στο έδαφος. Με λίγα λόγια μην τα παρατάς εύκολα.

**Πώς θα χάσω λίπος ταυτόχρονα με την αύξηση της αερόβιας ικανότητάς;**

Το American College Of Sports Medicine προτείνει την οριοθέτηση ενός εβδομαδιαίου στόχου κατά τον οποίο πρέπει να χάσεις περίπου 1000 θερμίδες. Αυτό μεταφράζεται σε 3 φορές από 300 θερμίδες ή 4 φορές από 250 θερμίδες. Η άσκηση με την ένταση και τη διάρκεια που

αναφέραμε παραπάνω, καταναλώνει περίπου αυτό το ποσό των θερμίδων. Αυτό σημαίνει ότι αν δεν αλλάξεις τον τρόπο ζωής σου σε τίποτε άλλο παρά μόνο βάλεις την αερόβια άσκηση στη ζωή σου εκτός από την αύξηση της αερόβιας ικανότητας θα χάνεις συνεχώς βάρος. Αν θέλεις πιο γρήγορα αποτελέσματα, είναι απαραίτητη η τροποποίηση της διατροφικής πρόσληψης θερμίδων. Η ανάλυση της διατροφής αποτελεί ένα πολύ ευρύ αντικείμενο και ξεφεύγει από τους στόχους του οδηγού αυτού. Μπορείς να συζητήσεις όμως τη διατροφή σου με τον ιατρό σου, ο οποίος θα σε βοηθήσει να περιορίσεις την πρόσληψη θερμίδων χωρίς να μειώσεις την ποσότητα των απαραίτητων θρεπτικών ουσιών που χρειάζεσαι.

### **Πώς θα ξεκινήσω ένα αναερόβιο πρόγραμμα γυμναστικής;**

Ήδη έχεις ξεκινήσει ένα αερόβιο πρόγραμμα και θέλεις να αρχίσεις και την εκγύμναση των μυών. Η προϋπόθεση για ένα σωστό αναερόβιο πρόγραμμα γυμναστικής είναι η παρουσία ενός καλά εξοπλισμένου γυμναστηρίου με όργανα και βάρη. Υπάρχουν ασκήσεις που μπορείς να κάνεις και στο δικό σου χώρο, αλλά οι στατιστικές έχουν δείξει ότι σε αυτή την περίπτωση η άσκηση είναι περιστασιακή. Διάλεξε λοιπόν ένα σωστό γυμναστήριο.

### **Πόσα κιλά, πόσες επαναλήψεις και πόσο συχνά πρέπει να πηγαίνω;**

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει ομο-

φωνία στην επιστημονική κοινότητα ως προς την παραπάνω ερώτηση. Αν και κάποια από τα προγράμματα που κυκλοφορούν προσφέρουν βραχυπρόθεσμα οφέλη ή απευθύνονται σε αθλητές body building, τα περισσότερα από αυτά είναι αποδεκτά. Εντούτοις, για την περίπτωση των περισσότερων από εμάς, είναι επαρκές να ακολουθήσουμε για άλλη μια φορά τις οδηγίες του American College Of Sports Medicine:

Κάνε επιλογή από 8-10 ασκήσεις της αρεσκείας σου φροντίζοντας να ασκούνται όλες οι κύριες μυϊκές ομάδες. Ο γυμναστής θα σε βοηθήσει να μην παραλείψεις κάποια μυϊκή ομάδα.

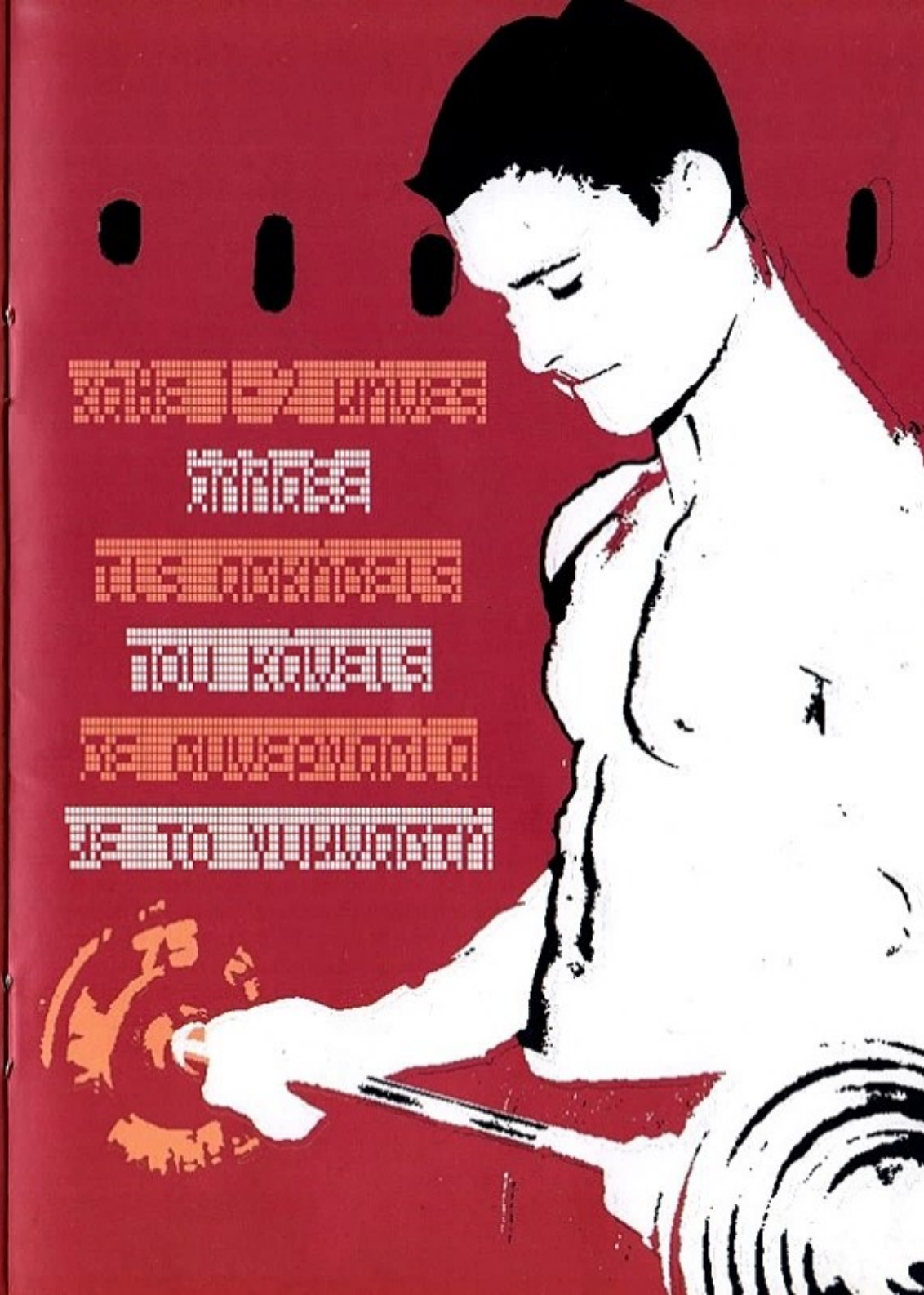
Αν η συνολική διάρκεια είναι περισσότερη από 1 ώρα, αυξάνονται οι πιθανότητες να τα παρατήσεις σύντομα.

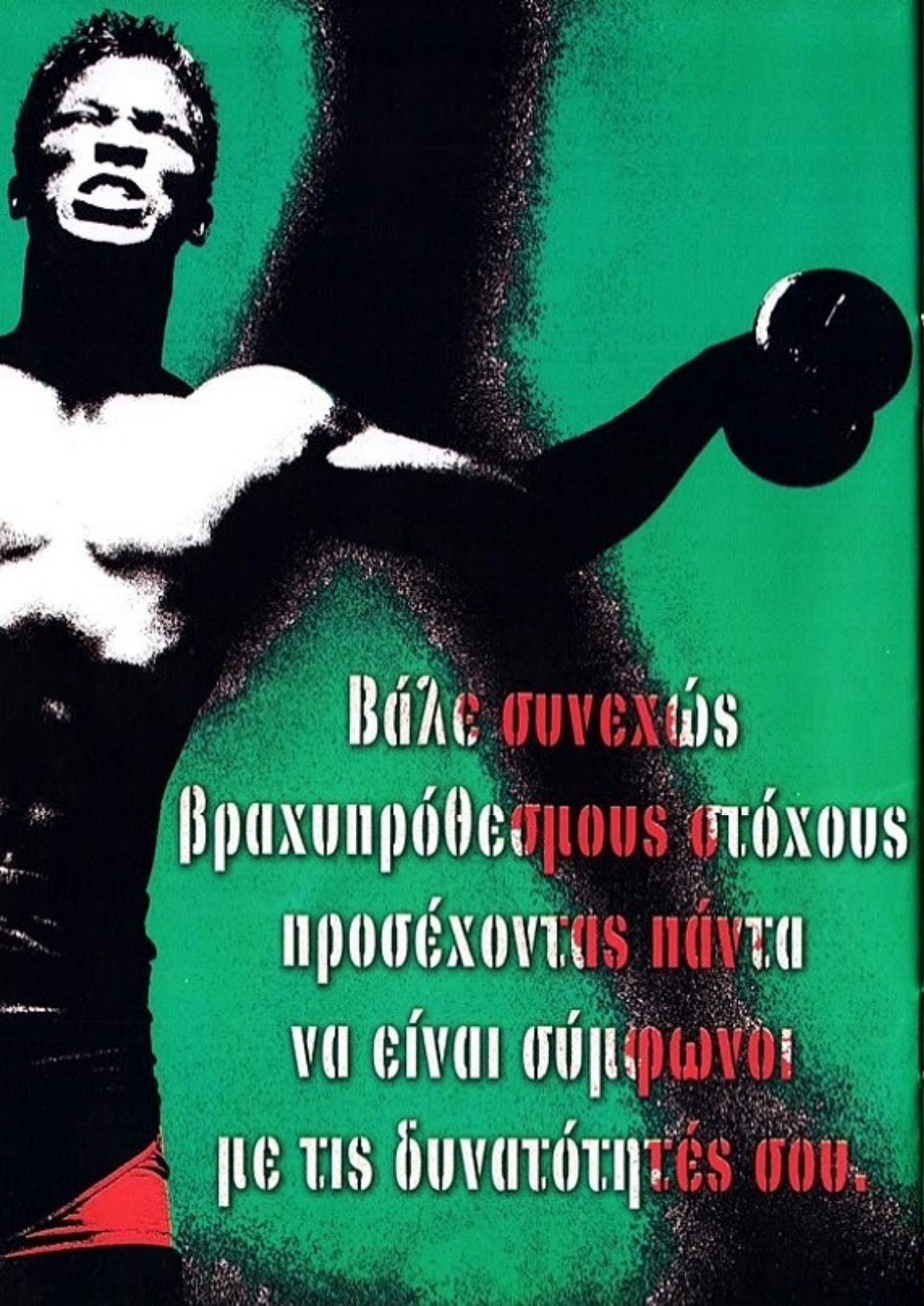
Ρώτα το γυμναστή ποιος είναι ο σωστός τρόπος εκτέλεσης κάθε άσκησης.

Τα κιλά με τα οποία μπορείς να αρχίσεις κάθε άσκηση είναι περίπου το 60% των κιλών που μπορείς να σηκώσεις μία μόνο φορά στη συγκεκριμένη άσκηση.

Κάνε 1 σετ από 8-12 επαναλήψεις σε κάθε άσκηση. Η βελτίωση στη δύναμη που προκύπτει από τα περισσότερα σετ είναι σχετικά μικρή σε μη αθλητές.

Αν θέλεις και έχεις χρόνο είναι καλό να προηγηθεί ένα σετ προθέρμανσης με 15 επαναλήψεις με τα μισά κιλά της άσκησης 30" ως 3 λεπτά πριν το κανονικό σετ. Η προθέρμανση μειώνει τους τραυματισμούς, που θα σε φέρουν πίσω στην πρόπνηση.





**Βάλε συνεχώς  
βραχυπρόθεσμους στόχους  
προσέχοντας πάντα  
να είναι σύμφωνοι  
με τις δυνατότητές σου.**

Κάνε όλες τις ασκήσεις τουλάχιστον δύο φορές την εβδομάδα. Αν θέλεις μπορείς να κάνεις και περισσότερες φορές αλλά η σχετική βελτίωση είναι μικρή. Πιο συγκεκριμένα, ένας αρχάριος με δύο φορές την εβδομάδα επιτυγχάνει το 80% της δύναμης που θα κέρδιζε με τρεις φορές την εβδομάδα. Εναλλακτικά υπάρχουν σπαστά προγράμματα, που απαιτούν όμως περισσότερο χρόνο για να γίνουν. Να έχεις πάντα τον έλεγχο της κίνησης.

Να διατηρείς φυσιολογικό ρυθμό αναπνοής.

Κάθε 1-2 μήνες άλλαξε τις ασκήσεις που κάνεις σε συνεργασία με το γυμναστή.

Πρέπει να θυμάσαι ότι όπως και με την αερόβια ικανότητα, η πρόοδος επιτυγχάνεται λόγω ερεθισμού των μυϊκών ινών κατά την άθληση και την επόμενη ενεργοποίηση των αντιρροπιστικών μηχανισμών του οργανισμού κατά τη διάρκεια των μεσοδιαστημάτων.

**Ασκούμαι συχνά τελευταία αλλά νιώθω πολύ κουρασμένος. Δεν το βάζω κάτω όμως και συνεχίζω...**

**ΠΡΟΣΟΧΗ!!!** Δεν θα πρέπει σε καμιά περίπτωση να φθάσεις λόγω υπερβολικού ζήλου σε στάδια της υπερκόπωσης. Όπως έχουμε αναφέρει δεν θα πρέπει να παρασυρθείς και να προσπαθώντας να αναπληρώσεις την μεγάλη σου αποχή από τα γυμναστήρια μέσα σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Είναι σίγουρο ότι δεν θα έχεις απτά αποτελέσματα από τις πρώτες κιόλας μέρες.

Τα πιθανά αποτελέσματα από την υπερκόπωση μπορεί να είναι είτε άμεσα και περαστικά είτε να εμφανιστούν μετά από καιρό και να διαρκέσουν για μια ζωή. Η υπερκόπωση αποτελεί μια συνέχεια και όχι κάτι που συμβαίνει απότομα. Αν έχεις ήπια υπερκόπωση μπορεί ακόμα να βλέπεις βελτίωση αλλά δε θα είναι αυτή που θα είχες υπό φυσιολογικές συνθήκες. Πρέπει να μπορείς να αναγνωρίσεις στον εαυτό σου τα σημάδια υπερκόπωσης όπως:

Αυξημένος καρδιακός ρυθμός σε σχέση με τον συνηθισμένο σε ηρεμία.

Αυξημένη αρτηριακή πίεση ηρεμίας.

Μειωμένη απόδοση.

Παραμένεις κουρασμένος πολλή ώρα μετά την άσκηση.

Χάνεις βάρος.

Δεν έχεις καλή όρεξη για φαγητό.

Μειώνεται το κίνητρό σου για άσκηση.

Αυξημένοι τραυματισμοί.

Αυξημένες ασθένειες τύπου ιώσεων αναπνευστικού.

Για να ελέγξεις τον οργανισμό σου, κάνε μια καταγραφή του καρδιακού σου ρυθμού κάθε πρωί πριν σηκωθείς από το κρεβάτι για να πάρεις μια δική σου μέση φυσιολογική τιμή. Αν ένα πρωί ξυπνήσεις και η καρδιά χτυπάει περισσότερο από 5% από το φυσιολογικό, μείωσε την ένταση της άσκησης για εκείνη τη μέρα. Μην ασκηθείς καθόλου αν η μέτρηση είναι μεγαλύτερη από 10% από τη φυσιολογική.

**Ξεκίνησα αλλά πώς θα τα καταφέρω να μην τα παρατήσω;**

Οραία! Ξεκίνησες την άθληση για τους δικούς σου λόγους και με τους δικούς σου στόχους. Αν και τώρα είσαι ενθουσιασμένος και τηρείς το πρόγραμμα που έφτιαξες για τον εαυτό σου, σε λίγο καιρό θα βρεθείς αντιμέτωπος με τα κίνητρά σου και τον κίνδυνο να τα παρατήσεις. Μερικά από τα προβλήματα που θα αντιμετωπίσεις κατά τη διάρκεια του αρχικού σταδίου εκτίθενται παρακάτω. Διάβασε προσεκτικά τις προτεινόμενες λύσεις που θα σε βγάλουν από το αδιέξοδο. Να ξέρεις ότι υπάρχουν λύσεις για όλες τις δικαιολογίες που εφευρίσκει ο εαυτός σου για να τα παρατήσεις!!!

**Δεν μπορώ να βρω χρόνο για γυμναστική;**

Προγραμματίσε τον ημερήσιο χρόνο σου έτσι ώστε να ικανοποιείς εκτός από τις καθημερινές σου ανάγκες και την επιτακτική σου ανάγκη για γυμναστική. Ρύθμισε τις προτεραιότητές σου και βάλε τη εξάσκηση μέσα στις πρώτες από αυτές. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή να ικανοποιήσεις ακόμη μια πραγματική σου ανάγκη αλλά θα διαπιστώσεις στη συνέχεια ότι αυτή θα γίνει η πηγή ενέργειας για να ανταπεξέλθεις αξιοπρεπώς στις υπολοιπές. Κάνε το πρόγραμμα της γυμναστικής καθημερινή ρουτίνα προγραμματίζοντας το συγκεκριμένες ώρες της ημέρας και συγκεκριμένες ημέρες του μήνα.

Μπορείς να αντλήσεις χρόνο για γυμναστική;

Από τον δεύτερο καφέ που θα πεις το απόγευμα.

Από τις απογευματινές ώρες τις ημέρας κατά τη διάρκεια των διαλειμάτων μου από το διάβασμα ή του χρόνου που δεν κάνεις απολύτως τίποτα.

Από τον πρωινό σου ύπνο. Ξυπνώντας μισή ώρα νωρίτερα και συνδυάζοντας τη με ένα πρωινό ντους. Είναι σίγουρο ότι θα πας στη δουλειά με περισσότερη όρεξη.

Από το βραδινό σου ξενύχτι μπροστά στην τηλεόραση.

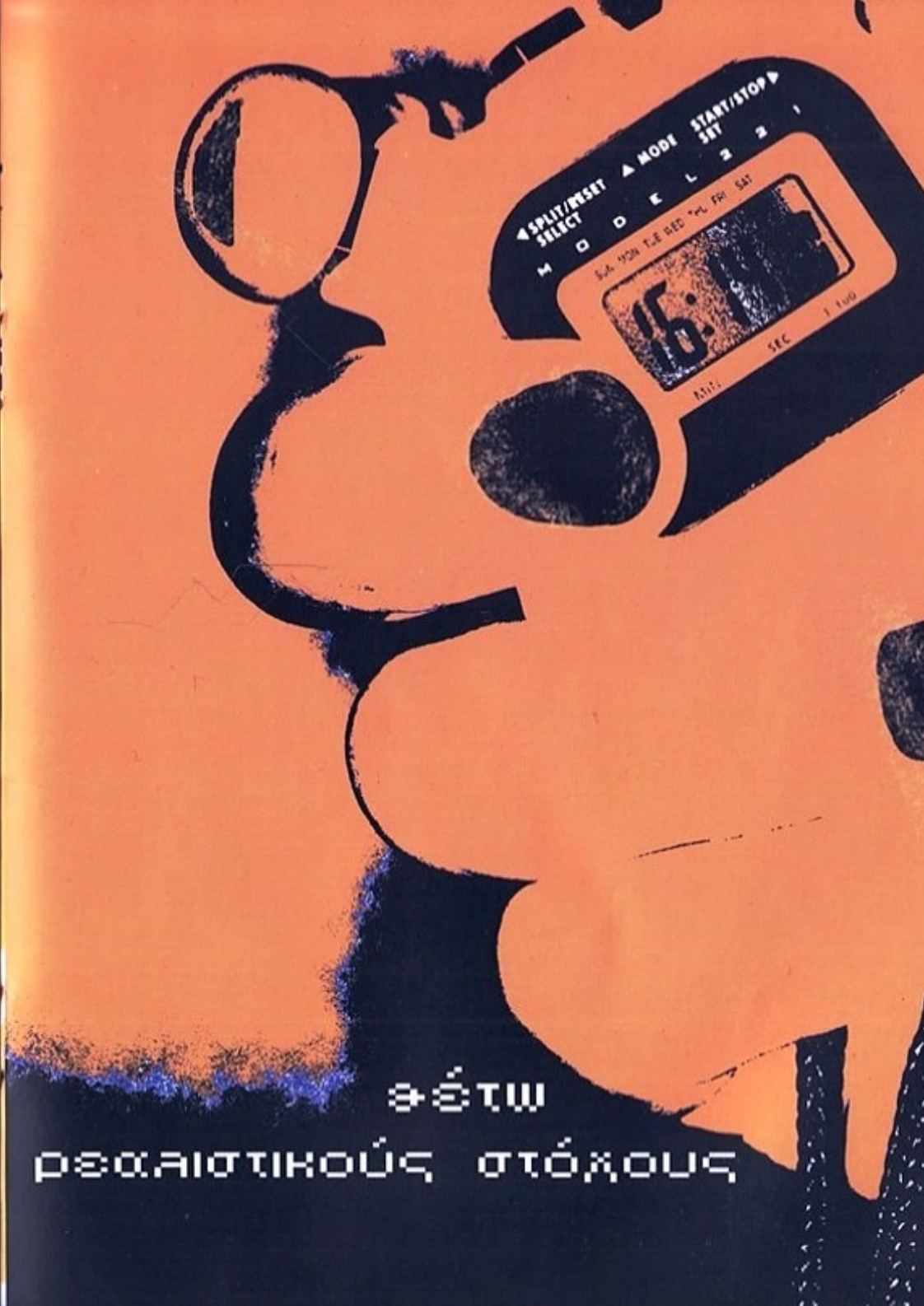
**Η γυμναστική δεν μου είναι κάτι ευχάριστο!**

Δοκίμασε ομαδικά αθλήματα που μπορείς να τα συνδυάσεις με την ψυχαγωγία σου όπως μπάσκετ, βόλεϊ, ακόμη και συμμετοχή σε προγράμματα αεροβικής σε εξειδικευμένα γυμναστήρια.

Βάλε συνεχώς βραχυπρόθεσμους στόχους προσέχοντας πάντα να είναι σύμφωνοι με τις δυνατότητες σου.

Επιβράβευσε τον εαυτό σου όταν καταφέρεις να τους πραγματοποιήσεις.

Βρες ή παράκινησε κάποιο συνάδελφο ή φίλο με τον οποίο βρίσκεσαι στην ίδια κατάσταση και δημιουργήσε κλίμα αλληλοβοήθειας και ευγενούς ανταγωνισμού με σκοπό την από κοινού βελτίωση.



**Θέτω  
ρεαλιστικούς στόχους**

**“Μα τι λέει; Και γυμναστική και κόψιμο το τσιγάρο;  
Δε γίνονται αυτά τα πράγματα. Δε μπορώ.”**



### **Βαριέμαι εύκολα!**

Αντιμετώπισέ το εγωιστικά: «Όχι δε θα σταματήσω!». Συνδύασε τη γυμναστική με δραστηριότητες οι οποίες σε ευχαριστούν όπως περπάτημα στην εξοχή, αναρρίχηση συμμετέχοντας σε ομάδα ορειβατικού συλλόγου, κολύμβηση με την παρέα μιας φίλης ή ενός φίλου. Μην το βάζεις κάτω. Άλλωστε ποτέ δεν το έκανες. Χρησιμοποίησε τον ασυμβίβαστο χαρακτήρα σου ως Ιπτάμενος!

### **Δεν είδα ποτέ αποτελέσματα μετά από τόση κούραση!**

Μη ρίχνεις ευθύνες σε κανένα και πολύ περισσότερο σε σένα. Να ξέρεις ότι τα αποτελέσματα έρχονται μέρα με τη μέρα και σε καμιά περίπτωση στο άμεσο μέλλον. Συνέχισε χωρίς να απογοητεύεσαι. Έτσι κι αλλιώς το κάνεις για την υγεία σου. Μέτρησε το επίπεδο της φυσικής σου κατάστασης αρχικά, πριν ακόμη ξεκινήσεις την εκγύμναση σου ώστε κατά τη διάρκεια της εφαρμογής του προγράμματος με μια νέα μέτρηση να διαπιστώσεις ότι όντως έχεις βελτίωση. Δεν είναι απαραίτητο η βελτίωση να είναι εμφανής σε επίπεδο μόνο εξωτερικής εμφάνισης. Αν και μετά τις μετρήσεις διαπιστώσεις ότι όντως δεν έχεις θετικά αποτελέσματα τότε με τη συμβουλή του γυμναστή σου άλλαξε πρόγραμμα.

**Μου είναι πολύ δύσκολο να κάνω γυμναστική όταν είμαι κουρασμένος από τη δουλειά!**

Ρυθμίζω το πρόγραμμα μου καθορίζοντας με κατάλληλο τρόπο τα διαστήματα εκγύμνασης και διαλείμματος έτσι ώστε να μην επιβαρύνω σημαντικά τον εαυτό μου και συγχρόνως να ικανοποιώ τις ανάγκες μου. Ελέγχω την ένταση του προγράμματος ώστε να μου δίνει ένα αίσθημα αυξημένης ενεργητικότητας. Προσπαθώ να κάνω τη γυμναστική καθημερινή ρουτίνα. Μ'αυτό τον τρόπο δίνω στον εαυτό μου τη δυνατότητα να συνηθίσει στους νέους ρυθμούς.

**Οι αυξημένες απαιτήσεις τις δουλειάς μου, δεν μου δίνουν τη δυνατότητα να γυμναστώ!**

Φροντίζω να φτιάξω ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα το οποίο θα περιλαμβάνει κάθε δραστηριότητα μου και θα εκμεταλλεύεται κάθε λεπτό της ημέρας. Ζητώ ακόμη και την υποστήριξη των κοντινών μου προσώπων.

**Φοβάμαι μήπως βγω εκτός προγράμματος.**

Θέτω ρεαλιστικούς στόχους και με ικανοποιητικό δείκτη δυσκολίας (δεν θα γίνω μοντέλο αλλά θα νιώθω καλύτερα με τον εαυτό μου), μετρήσιμους και συγκεκριμένους (στο τέλος του μήνα θα έχω χάσει δύο κιλά), θετικούς και αισιόδοξους ώστε να μου φτιάξουν την ψυχολογία μου (αυτό το καλοκαίρι θα πάθουν όλοι

πλάκα). Το κυριότερο που θα πρέπει να προσέξω είναι το χρονικό διάστημα που θα θέσω για την εκπλήρωση των στόχων.

**Και τι θα γίνει με το κάπνισμα; Μπορώ να αθλούμαι και να καπνίζω ταυτόχρονα;**

Σε προετοιμάζω για να μην μου πεις ότι σε κακομεταχειρίζομαι. Θ' ακούσεις κάτι που δε θα σου αρέσει καθόλου. Πίστεψε με! Καλό είναι αν καπνίζεις να κάνεις μια προσπάθεια να το κόψεις ή έστω να το ελαττώσεις. Όπ! Όπ! Μην προτρέχεις όμως, δεν χρειάζονται βιαστικές και επιπόλαιες αντιδράσεις. Ξέρω είναι πολύ δύσκολο και μπορώ, πίστεψε με να φανταστώ την αντίδραση σου, να μπω στο μυαλό σου και να δω τις φράσεις που περνάνε μπροστά από τα μάτια σου: «Μα τι λέει; Και γυμναστική και κόψιμο το τσιγάρο; Δεν γίνονται αυτά τα πράγματα. Δε μπορώ».

Μην σκέφτεσαι όμως στενόμυαλα. Άλλωστε είσαι ένας από αυτούς διακρίνονται για την ευρύτητα της αντίληψής τους. Άρα, μάλλον θα πρέπει να το ξανασκεφτείς. Τα πλεονεκτήματα που μπορεί να σου προσφέρει η στέρηση του καπνίσματος είναι πολλά και το ξέρεις κι εσύ ο ίδιος. Όμως το σημαντικότερο για σένα είναι να βρεις μέσα από αυτή την προσπάθεια την πραγματική ουσία, να προσεγγίσεις από τη θετική πλευρά την υπόθεση «στέρηση» και σε συνδυασμό με την έναρξη ενός προγράμματος γυμναστικής να οδηγηθείς στην επίτευξη θεαματικών αποτελεσμάτων, πρωτίστως για

την υγεία σου, κατά δεύτερο λόγο για την αποτελεσματική σου απόδοση στην υπηρεσία και τέλος για την εξωτερική σου εμφάνιση. Έτσι πείσε τον εαυτό σου ότι αυτά τα δυο είναι αντιστρόφως ανάλογα και αλληλένδετα σκεπτόμενος ότι η βελτίωση του ενός προϋποθέτει την μείωση του άλλου.

Τα κατάφερες! Άρχισες την αερόβια γυμναστική, συνέχισες με αναερόβια, κατάφερες να μην τα παρατήσεις και είδες αποτελέσματα. Δε χρειάζεσαι καμιά βοήθεια πια. Μπορείς και μόνος σου. Άλλωστε δε μπορείς πια χωρίς τη γυμναστική. Αυτή η προτεραιότητα που ΕΣΥ έβαλες στη ζωή σου βρήκε τη θέση της στο πρόγραμμά σου και δε βγαίνει πια από εκεί. Έκανες καλή δουλειά και σου αξίζουν συγχαρητήρια! Μπράβο σου!

**ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ  
ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙ  
ΝΑ ΣΟΥ ΠΡΟΣΦΕΡΕΙ  
Η ΑΠΟΧΗ  
ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ  
ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΛΑ  
ΚΑΙ ΤΟ ΞΕΡΕΙΣ  
ΚΙ ΕΣΥ Ο ΙΔΙΟΣ.**





Ο Υποσηναγός (Ι) Κωνσταντίνος Χρήστου γεννήθηκε στα Ιωάννινα το 1984. Εισήχθη στη Σ.Ι. το 2002, με την 78η σειρά Ιπταμένων. Μετά την ολοκλήρωση του Επιχειρησιακού Σταδίου τοποθετήθηκε στην 112 ΠΜ/384 ΜΕΔ όπου υπηρετεί μέχρι και σήμερα με τα καθήκοντα Βοηθού Αξιωματικού Ασφάλειας Πτήσεων και Εδάφους.



Τα στελέχη της ΠΑ έρχονται καθημερινά αντιμέτωπα με προκλήσεις τόσο στον αέρα όσο και στο έδαφος. Οι αποστολές που καλούνται να φέρουν σε πέρας είναι δύσκολες, σύνθετες και απαιτούν μεγάλα αποθέματα σωματικής και ψυχολογικής δύναμης. Τόσο οι επιχειρησιακές αποστολές είτε πρόκειται για πραγματικές ή εκπαίδευσης, όσο και εκείνες για όφελος του κοινωνικού συνόλου, απαιτούν αντοχή στις καταπονήσεις και τις δυσκολίες. Ιδιαίτερα το Ιπτάμενο προσωπικό δοκιμάζεται καθημερινά σ'ένα περιβάλλον αφιλόξενο και συχνά εχθρικό για την ανθρώπινη φύση και για αυτό χρειάζεται να διαθέτει επαρκείς σωματικές και ψυχολογικές δυνάμεις. Σε διαφορετικούς αλλά εξίσου σημαντικούς κινδύνους, ανάλογα με το χώρο εργασίας, εκτίθενται και οι υπόλοιπες ειδικότητες της ΠΑ. Οι ιδιαιτερότητες της κάθε εργασίας σε συνδυασμό με το υψηλό άγχος, την καθιστική ζωή, τις κακές διατροφικές συνήθειες, το κάπνισμα και την υπερβολική χρήση αλκοόλ αποτελούν τον καθημερινό αντίπαλο των στελεχών παρεμποδίζοντας αθόρυβα και ύπουλα την ομαλή εκτέλεση του έργου. Η δουλειά που εκτελείται χρειάζεται ανελλιπώς τη συμμετοχή τόσο του μυαλού όσο και του σώματος. Λόγω της δεδομένης καταπόνησης και των δύο απαιτείται η ανάπτυξη μηχανισμών αντιμετώπισης αυτών των προκλήσεων προκειμένου να αντεπεξέλθει κάποιος στις καθημερινές δυσκολίες. Σύμμαχος στον αγώνα αυτό είναι η καλή σωματική λειτουργία και η άριστη φυσική κατάσταση. Ο καθένας μας πρέπει να συνειδητοποιήσει ότι η διατήρηση της υγείας και η πολύ καλή αν όχι η άριστη φυσική κατάσταση μας βοηθά στην εκπλήρωση της αποστολής ενώ παράλληλα συνεισφέρει σε μια γενικά καλή ζωή.