

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΘΕΜΑ

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΟΥ ΛΑΜΠΟΓΛΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ κα. ΜΑΡΙΑ ΠΕΠΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ**

ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΜΕ ΘΕΜΑ

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

ΤΟΥ ΛΑΜΠΟΓΛΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ κα. ΜΑΡΙΑ ΠΕΠΑ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ σελ.6
2. ΠΡΟΛΟΓΟΣ σελ.8
3. ΙΣΤΟΡΙΚΑ σελ.10
- ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ σελ.10
4. ΕΙΔΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ σελ.12
 - α. ΒΑΣΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.12
 - β. ΑΕΡΟΒΙΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.12
 - γ. ΡΥΘΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.13
 - δ. ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.14
 - ε. ΧΟΡΕΥΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.14
 - στ. ΣΩΜΑΤΟΔΟΜΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.14
 - ζ. STRETCHING σελ.15
 - η. ΑΚΡΟΒΑΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.15
 - θ. ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.15
- ι. AQUA AEROBICS σελ.15
 - ια. ΓΙΟΓΚΑ σελ.16
 1. Οι πέντε ζωτικές ενέργειες σελ.18
 2. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα στο Άγχος σελ.19
 3. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα στο αδυνάτισμα σελ.21
 4. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα στην αντιμετώπιση της αρθρίτιδας σελ.21
 5. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα το Άσθμα και τις Αναπνευστικές Διαταραχές σελ.22
 6. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα την Αϋπνία σελ.23
 7. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα το διαβήτη σελ.23
 8. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα τους εθισμούς σελ.24
 9. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα στην καρδιοπάθεια σελ.24
 10. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα στην κατάθλιψη σελ.24

11. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα στην πλάτη και τον αυχένα σελ.25
12. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα τους πονοκεφάλους σελ.25
13. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα τον πόνο σελ.26
14. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα στο προεμμηνορροϊκό Σύνδρομο και στην Εμμηνόπαυση σελ.26
15. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα τη στειρότητα σελ.27
16. Πώς μπορεί να βοηθήσει η Γιόγκα το Σύνδρομο Χρόνιας Κόπωσης σελ.27
17. Γιόγκα: Ο <<σύμμαχος>> σας στην εγκυμοσύνη σελ.28

5. ΠΑΘΗΤΙΚΗ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ σελ.29

6. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ σελ.31

α. ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ σελ.31

β. ΚΑΤΑΒΟΛΕΣ ΤΗΣ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ: ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΕΛΛΑΔΑ ΣΤΙΣ Η.Π.Α. σελ.32

7. ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ σελ.36

α. ΝΕΥΡΟΜΥΪΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ σελ.37

β. ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΥΝΑΜΗ σελ.40

1. Ισομετρική-στατική συστολή σελ.40

2. Ισοτονική προπόνηση με βάρη σελ.41

3. Ισοκινητική προσαρμοζόμενη αντίσταση σελ.41



8. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ σελ.43

α. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ σελ.43

β. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ ΤΩΝ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΩΝ ΚΑΙ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΩΝ ΕΠΕΙΣΟΔΙΩΝ σελ.44

γ. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΔΙΑ σελ.45

δ. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ σελ. 47

ε. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ ΤΩΝ ΕΝΗΛΙΚΩΝ σελ.48

στ. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΚΑΡΚΙΝΟΣ σελ 48

ζ. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΝΕΥΡΟΠΑΘΕΙΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΠΑΘΕΙΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ σελ.49

η. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ Η ΜΕΤΑΘΕΣΗ ΤΟΥ ΓΗ-
ΡΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΑΝΑΠΗΡΙΩΝ ΠΟΥ ΑΥΤΟ ΣΥΝΕΠΑ-
ΓΕΤΑΙ σελ.50

θ. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗ ΑΠΟ ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΥΠΕΡΤΑΣΗ σελ.51

ι. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΕΥΣΤΡΟΦΙΑ σελ.51

ια. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ σελ.52

ιβ. ΑΣΚΗΣΗ, ΛΟΙΜΩΔΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ
σελ.52

9. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ σελ.56

α. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΕΓΚΥ-
ΜΟΣΥΝΗΣ σελ.56

β. ΠΟΣΟ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ Η ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΝ ΕΚΒΑΣΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΤΟΥ ΕΜ-
ΒΡΥΟΥ σελ.57

γ. ΜΕΓΙΣΤΗ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΠΟΥ ΕΞΑΣΦΑΛΙΖΕΙ ΣΤΗΝ ΕΓΚΥΟ
ΑΣΦΑΛΗ ΑΣΚΗΣΗ σελ.57

δ. ΙΑΤΡΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΠΡΟ-
ΓΕΝΝΗΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ σελ.57

ε. ΑΠΟΛΥΤΕΣ ΚΑΙ ΣΧΕΤΙΚΕΣ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ ΤΗΣ Ε-
ΓΚΥΟΥ σελ.58

1. Απόλυτες αντενδείξεις σελ.58

2. Σχετικές αντενδείξεις σελ.58

στ. ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΟΥΝ ΤΗΝ ΕΓΚΥΟ ΝΑ
ΣΤΑΜΑΤΗΣΕΙ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ σελ.59

ζ. ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΒΑΡΗ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗΣ σελ.59

η. ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΕΚΤΕΛΟΥΝΤΑΙ
ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΓΚΥΟ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ σελ.60

θ. ΕΠΙΠΛΕΟΝ σελ.60

10. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΤΡΙΤΗ ΗΛΙΚΙΑ σελ.62

11. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ σελ.64

12. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΠΑΡΑΣΚΕΥΗ ΤΟΥ ΑΤΟΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΡ-
ΓΑΣΙΑ ΤΟΥ σελ.65

13. ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ σελ.66

- α. ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΣΚΙ (BAREFOOT-MONOSKI-DOUBLE SKI-WAKE BOARD-KNEE BOARD) σελ.66
- β. ΤΖΕΤ ΣΚΙ (JET SKI) σελ.66
- γ. ΠΑΡΑΣΕΙΛΙΝΓΚ (PARASAILING) σελ.67
- δ. ΙΣΤΙΟΣΑΝΙΔΑ (WINDSURFING) σελ.67
- ε. ΘΑΛΑΣΣΙΟ ΠΟΔΗΛΑΤΟ (PEDALBOAT) σελ.67
- στ. ΚΑΝΟ σελ.67
- ζ. ΚΑΤΑΔΥΣΕΙΣ σελ.68
- η. ΜΠΙΤΣ ΒΟΛΕΪ σελ.68
- θ. ΟΦΕΛΗ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΕ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ σελ.68
1. Διατηρεί τη φυσική κατάσταση σε πολύ καλά επίπεδα σελ.69
 2. Συμβάλλει στην καταπολέμηση του στρες σελ.69
 3. Βελτιώνει σημαντικά την ψυχική διάθεση σελ.69
- ι. ΕΝΔΕΧΟΜΕΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ σελ.70
- ια. ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΑΠΟ ΑΠΡΟΣΕΞΙΑ Η ΥΠΕΡΒΟΛΗ σελ.70
 - ιβ. ΕΝΟΧΛΗΤΙΚΑ ΤΣΙΜΠΗΜΑΤΑ σελ.70
 - ιγ. ΗΛΙΑΣΗ Η ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΕΤΑΜΕΝΗ ΕΚΘΕΣΗ ΣΤΗΝ ΗΛΙΑΚΗ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑ σελ.71
 - ιδ. ΑΥΞΗΣΗ ΤΟΥ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΕΚΔΗΛΩΣΗΣ ΚΑΡΚΙΝΟΥ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ σελ.71
 - ιε. ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΟΥΜΕ σελ.72
14. ΕΠΤΑ ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΤΑΚΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ σελ.73
15. ΜΕΛΕΤΗ ΕΔΕΙΞΕ ΟΤΙ Η ΕΝΤΟΝΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑ «ΚΑΙΕΙ» 350 ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΤΗΝ ΗΜΕΡΑ! σελ.74
16. ΡΥΘΜΙΚΗ ΑΣΚΗΣΗ σελ.76
17. ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ σελ.77
- ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΝΕΡΓΗΣΙΑΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ σελ.77
18. ΕΠΙΛΟΓΟΣ –ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ σελ.79
19. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ σελ.80

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Είναι γνωστή σε όλους μας η μεγάλη αξία της κίνησης και της γυμναστικής στη ζωή μας. Η παρούσα εργασία παρόλο που δεν έχει να επιδείξει καμία νέα συνταρακτική ανακάλυψη ή διαπίστωση φιλοδοξεί ωστόσο να παρουσιάσει το αποτέλεσμα μιας φιλότιμης, επίπονης, υπεύθυνης και κατά το δυνατόν ενημερωμένης προσπάθειας αναφορικά με το εξεταζόμενο θέμα. Η πορεία προς το ζητούμενο είχε ως αφετηρία της, την ιστορική αναδρομή και τη σημασία που έδιναν στη γυμναστική και την άθληση οι πρόγονοί μας, εκφραστές ενός από τους πλέον γνωστούς πολιτισμούς της αρχαιότητας και πίστευαν στην ισορροπία πνεύματος και σωματικής υγείας. Χαρακτηριστικά παραδείγματα είναι ο θεσμός της Γυμνασιαρχίας και η Σπαρτιατική Αγωγή.

Ακολουθώντας με την παράθεση των ειδών της Γυμναστικής, πληροφορούμεθα για την εξέλιξη τη λειτουργία και τη μορφή του καθενός τους χωριστά, τονίζοντας ιδιαίτερα τη Γιόγκα, η οποία έγινε ευρύτερα γνωστή στον Ελλαδικό χώρο στη δεκαετία του ογδόντα (1980), επειδή αυτή η μορφή άσκησης δεν είναι συνηθισμένη στα Ευρωπαϊκά πρότυπα και αποτελεί συνδυασμό άσκησης και διαλογισμού. Η εφαρμογή της προϋποθέτει μια άλλη αντίληψη ζωής και διαφορετική νοοτροπία από την Ευρωπαϊκή. Επομένως τα θετικά ή αντιστοίχως αρνητικά αποτελέσματα, εξαρτώνται εν πολλοίς και από την προσωπικότητα, τις ευαισθησίες, τη νοοτροπία των ατόμων που επιχειρούν να την υιοθετήσουν. Γίνεται αναφορά σε μια σύγχρονη γυμναστική, την παθητική, η οποία υιοθετείται πολύ εύκολα από πολλούς ανθρώπους της υψηλίου επειδή συγχρωτίζεται με τον γρήγορο ρυθμό της καθημερινότητάς τους. Τα όποια αποτελέσματα είναι άμεσα, αλλά η διάρκειά τους επαφίεται στη διάθεση του ατόμου να συνεχίσει με συνέπεια την άσκηση αυτή. Φυσικά, απαραίτητη προϋπόθεση για την κατανόηση της λειτουργίας των ασκήσεων είναι η εξέταση της φυσιολογίας του σώματος αλλά και η αντίστοιχη της άσκησης και οι επιπτώσεις της στην εξέλιξη της φυσικής κατάστασης του ατόμου. Η κινησιολογία βοηθά να κατανοηθούν τα στάδια δύναμης και άσκησης στο μυϊκό σύστημα που είναι κυρίαρχο για την αποτελεσματική σωματική λειτουργία. Η Άσκηση, βοηθά πάρα πολύ τον ανθρώπινο οργανισμό να αναπτυχθεί να λειτουργεί

σωστά αλλά συμβάλλει και στην πρόληψη αλλά και την αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών. Μελέτες απέδειξαν πως η τακτική άσκηση συμβάλλει στη σωστή σωματική ανάπτυξη αλλά και στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Επίσης βοηθά κάτω από τις απαραίτητες φυσιολογικές προϋποθέσεις σε μια πολύ καλή περίοδο εγκυμοσύνης και ενδεχομένως στη διευκόλυνση της διαδικασίας του τοκετού. Η άσκηση βοηθά αποτελεσματικά τους εργαζόμενους – ίσως για αυτό το λόγο οι Κινέζοι έχουν υιοθετήσει τις ασκήσεις ως τρόπο ουσιαστικής κάλυψης των διαλειμμάτων κατά τη διάρκεια της εργασίας τους. Μελέτες έχουν αποδείξει πως οι υπερκινητικοί άνθρωποι διατηρούν λεπτή σιλουέτα. Η συχνή σωματική άσκηση ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα των ατόμων. Η ανάγκη για καθημερινή άσκηση είναι επιτακτική προκειμένου να αντιμετωπιστεί ο έντονος ρυθμός της καθημερινότητας. Ιδιαίτερα, για μας τους Έλληνες που έχουμε το προνόμιο της καλοκαιρίας και της ιδιαίτερης σχέσης με τη θάλασσα καλό θα ήταν από πολύ νωρίς να ασχολούμαστε με τα θαλάσσια σπορ κατά τη διάρκεια των καλοκαιρινών μηνών που συμπίπτουν με την περίοδο των διακοπών μας. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούμε να εκμεταλλευτούμε αποτελεσματικά και ωφελιμιστικά τον ελεύθερο χρόνο μας διατηρώντας την υγεία μας και την ευεξία μας. Τέλος συμπερασματικά παραθέτουμε τους κύριους λόγους ενασχόλησης με την άσκηση ει δυνατόν σε καθημερινή βάση ή έστω σε τακτά χρονικά διαστήματα, σε συνδυασμό με μια προσεγμένη διατροφή και ύστερα από την απαραίτητη συναίνεση του οικογενειακού μας γιατρού, γνώστη του ιατρικού ιστορικού μας.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Η σημασία της σωματικής άσκησης είναι τεράστια ιδιαίτερα στη σύγχρονη κοινωνία της ανταγωνιστικότητας και του έντονου ρυθμού ζωής όπου έχουν ξεχαστεί παραδοσιακές αρχές κίνησης, ισορροπίας ψυχικής και πνευματικής. Μια εποχή, όπου ο αγώνας για επιβίωση επέβαλε το άγχος και εξοστράκισε βασικές ηθικές αρχές όπως αυτοσεβασμός, αξιοπρέπεια, ανιδιοτέλεια, αυτοπεποίθηση, αλλά και καλές συνήθειες όπως αυτές της προσωπικής φροντίδας για τη σωματική μας κατάσταση και ιδιαίτερα αυτής της σωστής μας διατροφής.

Οι πρώτες κινήσεις που είχε υιοθετήσει ο άνθρωπος, ήσαν εκείνες που έπρεπε να εκτελέσει κατά τη διαδικασία εξεύρεσης της τροφής του. Έτσι ασκούνταν στο τρέξιμο, τελειοποιούνταν στο κυνήγι και στο ψάρεμα προκειμένου να καλύψει αυτές τις βασικές του ανάγκες.

Σήμερα, οι πολιτισμένοι άνθρωποι δεν ασκούνται, πολλοί απ αυτούς μάλιστα έχουν καταντήσει σχεδόν «ακίνητοι» επειδή τις μετακινήσεις τους τις κάνουν με το όχημά τους. Αποφεύγουν συστηματικά να ανέβουν μια σκάλα, να τρέξουν να περπατήσουν να ταξιδέψουν στην εξοχή να μαγειρέψουν ένα φαγητό στο σπίτι τους να φάνε παρέα με τους δικούς τους και να μη κοιτούν αγχωμένοι το ρολόι τους για να προλάβουν το επόμενο επαγγελματικό ραντεβού τους. Οι άνθρωποι αυτοί τις περισσότερες φορές επανέρχονται στην πραγματικότητα, όταν σταθούν τυχεροί και επιβιώσουν ύστερα από μια σκληρή περιπέτεια υγείας. Τότε αφού αντιληφθούν το μέγεθος του λάθους τους αποφασίζουν να επιστρέψουν σε μια καθημερινότητα ήρεμη, λιγότερο ανταγωνιστική, περισσότερο ανθρώπινη και επιτέλους επανακτούν τη χαμένη τους ισορροπία.

Υπάρχουν σίγουρα, τρόποι αντιμετώπισης όλων αυτών των προβλημάτων, εγκυρότεροι, εγκαίροτεροι και αποτελεσματικότεροι, χωρίς να υπάρχει λόγος την εσωτερική μας αφύπνιση να την προξενήσει ένα καρδιακό, ισχαιμικό ή εγκεφαλικό επεισόδιο. Οι συνήθειες προβεβλημένες δικαιολογίες δεν ευσταθούν επειδή μια ζωή χωρίς ισορροπίες είναι απλώς δύσκολη για να μη πούμε αφόρητη.

Η άσκηση δεν πρέπει να είναι ανάγκη αλλά προϋπόθεση της καλής ζωής. Και αυτό για να μη καταντήσουμε να την αποζητούμε, μόνον όταν αρρωστήσουμε σοβαρά.

Μπορεί να προλάβει σοβαρές ασθένειες, να μας προφυλάξει από δυσάρεστες εκπλήξεις, να μας κάνει να νιώθουμε ισορροπημένοι, πλήρεις και γιατί όχι, ευτυχείς. Παράλληλα, μια προσεγμένη διατροφή προσανατολισμένη σε σωστές παραδοσιακές αρχές και συνήθειες θα βοηθούσε πάρα πολύ σε συνδυασμό με την άσκηση προκειμένου να μας εξασφαλίσει, καλή υγεία, ανθεκτικότητα και ίσως και μακροζωία.

Βέβαια, όλα αυτά με μια υπενθύμιση: την τακτική επίσκεψη σε οικογενειακό γιατρό, ο οποίος θα γνωρίζει το οικογενειακό ιστορικό, τους παράγοντες κληρονομικότητας, τις όποιες ατομικές ιδιομορφίες και ιδιαιτερότητες.

Στη σύγχρονη εποχή η άσκηση κρίνεται απαραίτητη για πολλούς λόγους υγείας, αλλά και για να ξαναγεφυρώσει τις τόσο παραμελημένες ανθρώπινες σχέσεις οι οποίες έχουν θυσιαστεί, όπως και τόσα άλλα θετικά σημεία του παρελθόντος, στο βωμό του εύκολου κέρδους, της ματαιοδοξίας και της απληστίας. Τρία κακά που κατέστρεφαν καταστρέφουν και θα εξακολουθούν να καταστρέφουν την κοινωνία των ανθρώπων, επειδή δυστυχώς παρόλο που γνωρίζουν τις ολέθριες συνέπειές τους, εξακολουθούν να τα ακολουθούν και να τα υπηρετούν πολλοί άνθρωποι.