



## Θοδωρής Σημάδης

Καθηγητής Φυσικής Αγωγής

Master Practitioner in Eating Disorders and Obesity

# ΚΟΥΝΗΣΟΥ ΑΠ' ΤΗ ΘΕΣΗ ΣΟΥ

Ένα εγχειρίδιο για παρακίνηση  
στην κίνηση



KEAAD [www.keaad.gr](http://www.keaad.gr)

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ 



## Τι κορμί θα παραδώσεις, ρε ψυχή;

### Μια παρεξηγημένη έννοια

Στέλλα: Γεια σας! Συστηθήκατε;

Θοδωρής: Όχι ακόμη. Καλησπέρα. Θοδωρής. Χάρηκα.

Αντωνία: Καλησπέρα. Αντωνία. Κι εγώ χάρηκα.

Στέλλα: Ξέρεις, Αντωνία, ο Θοδωρής είναι γυμναστής.

Αντωνία: Αλήθεια; Τη σικαίνομαι τη γυμναστική!

Θοδωρής: Κι εγώ το ίδιο!

Αντωνία + Στέλλα: ... (παύση)

Θοδωρής: Αυτό που έχεις στο μυαλό σου για γυμναστική κι εγώ το σικαίνομαι.

Αυτός είναι ένας από τους τυπικούς διαλόγους που έχω στην καθημερινότητά μου. Στην Ελλάδα, όπου οι έρευνες έδειξαν ότι το 67% των ανθρώπων που μπορούν να γυμναστούν δεν κάνουν καμία μορφή άσκησης ή σπορ, υπολόγισε πόσες φορές την ημέρα ακούω παρόμοιες φράσεις. Βρίσκομαι λοιπόν σε μια κατάσταση συνεχόμενης άμυνας και προσπάθειας να σε πείσω ότι τα πράγματα δεν είναι τόσο δύσκολα όσο φαντάζεσαι.

Αυτό το βιβλίο λοιπόν γράφεται για να λύσει πιθανές απορίες σου και να σε προτρέψει να κινηθείς. Ξέχασα να σου αναφέρω ότι είμαι υπέρμαχος της κίνησης και όχι της άσκησης.

Δυστυχώς τη λέξη «άσκηση» την έχεις συνδέσει με άσχημες εμπειρίες, όπως να λύσεις κάποια μαθηματική άσκηση, να κάνεις πρακτική άσκηση για το επάγγελμά σου, κατά την οποία δεν πληρωνόσουν καλά, να πας σε κάποια άσκηση διαβίωσης του στρατού, να κάνεις υποχρεωτικά μια άσκηση γυμναστικής που δεν σου αρέσει κ.λπ. Με αυτά τα δεδομένα, ούτε εμένα θα μου άρεσε να κάνω άσκηση και προσωπικά δεν

γνωρίζω κανέναν που θα συνέχιζε να έχει μια άσχημη εμπειρία στην καθημερινότητά του για το υπόλοιπο της ζωής του.

Αυτή την αντίληψη που έχεις στο μυαλό σου για την άσκηση τη σιχαίνομαι κι εγώ.

Δεν σου ρίχνω όμως ολοκληρωτικά το φταιξιμο, μιας και συνάδελφοί μου είναι αυτοί που κατάφεραν να σου φυτέψουν τη συγκεκριμένη ιδέα για την άσκηση. Σ' εσέ-να ρίχνω την ευθύνη της κριτικής σκέψης. Υπάρχουν ασκήσεις και κινήσεις για όλους.

Σε μια συζήτηση που είχα με την καλή φίλη και συνεργάτιδα δρα Μαργαρίτα-Αγγελική Σχινά, μου είπε: «Παλιά οι άνθρωποι έραβαν ρούχα για το σώμα τους. Τώρα απλώς ανεχόμαστε ρούχα που δεν είναι φτιαγμένα για μας και προσπαθούμε να τα μεταποιήσουμε!».

Αφού λοιπόν δεν θα φορούσες ένα ρούχο που δεν είναι στα μέτρα σου, απλώς και μόνο επειδή σ' το λέει ο πωλητής, γιατί ανέχεσαι, χωρίς καμία κριτική σκέψη, να κάνεις ασκήσεις που βαριέσαι και οι οποίες δεν σου ταιριάζουν; Η άσκηση θα πρέπει να είναι διαθέσιμη ανά πάσα στιγμή και να είναι ευχάριστη.

## Φυσική αγωγή

Κατά τη διάρκεια της ανάγνωσής σου θα παρατηρήσεις ότι δεν μου αρέσει να χρησιμοποιώ τον όρο «γυμναστής», αλλά τον όρο «καθηγητής φυσικής αγωγής». Πριν με κρίνεις για την επιλογή μου, να σου εξηγήσω τι σημαίνει ο καθένας.

Ο γυμναστής είναι αυτός που καθοδηγεί κατά την εκτέλεση γυμναστικών ασκήσεων και είναι υπεύθυνος για την καλή φυσική κατάσταση των αθλητών και των απλών ασκουμένων.

Η φυσική αγωγή, από την άλλη, είναι μια ολόκληρη φιλοσοφία. Οι αρχαίοι Έλληνες, με πρωτεργάτες τους Αθηναίους, στον όρο «φυσική αγωγή» εμπεριέκλειαν την αρμονική ανάπτυξη σώματος και πνεύματος, δίνοντας βαρύτητα στη μουσική και στη γυμναστική. Με τον όρο «μουσική» εννοούσαν όχι μόνο την εκμάθηση της μουσικής, αλλά και τη γνώση της ποίησης και γενικά τη μόρφωση.

Στην αρχαία Ελλάδα το αγύμναστο και «ατημέλητο» σώμα θεωρούνταν έλλειψη μόρφωσης και κατάλληλης παιδείας!

Αντιλαμβάνεσαι λοιπόν ότι ένας πτυχιούχος καθηγητής φυσικής αγωγής αντιμετωπίζει τον άνθρωπο που έχει μπροστά του σαν μια ολοκληρωμένη οντότητα. Ο ρόλος μου λοιπόν είναι να σε δω ολιστικά και να βρω τους τρόπους, τις ασκήσεις και τις γωνίες που πρέπει να δουλεύεις, αλλά ταυτόχρονα να εμπλουτίσω την κουλτούρα και τη μόρφωση που ήδη έχεις με τη γνώση του σώματός σου.

Θα πρέπει επίσης να είμαι σε θέση να αντιληφθώ αν το καλύτερο αποτέλεσμα που αναζητούμε θα έρθει με τη βοήθεια και άλλων ειδικοτήτων και ποιων. Έτσι θα μπορέσω να σε παραπέμψω σε ειδικούς του σώματος, όπως ορθοπεδικούς, αθλητίατρους, φυσικοθεραπευτές, διατροφολόγους, μασέρ σιάτσου κ.λπ., ή ακόμα και σε ειδικούς του πνεύματος, όπως είναι οι ψυχοθεραπευτές.

Μόνο αντιμετωπίζοντας το σύνολο της ύπαρξής σου, θα μπορέσεις να βρεις τις αιτίες και θα πάψεις απλώς να θεραπεύεις τα συμπτώματα.

Θα χρησιμοποιήσουμε διάφορες ασκήσεις για να φτάσουμε στον στόχο μας και σου υπόσχομαι ότι θα είναι ένα ωραίο ταξίδι, που θα αλλάξει την αντίληψή σου για την κίνηση.

## Τι είναι η άσκηση;

Τι πρέπει να αναζητούμε από την άσκηση; Πώς θα αναγνωρίσω ότι ασκώμαι με τον σωστό τρόπο; Ποιες θα είναι οι παρενέργειές της;

Όλες αυτές και ίσως πολύ περισσότερες είναι οι ενδόμυχες απορίες ενός αρχαρίου (αλλά και πολλών «προχωρημένων») που φοβάται να ρωτήσει, μήπως και κάποιος (αθλούμενος ή επαγγελματίας) θεωρήσει ότι είναι αρκετά άστοχες και δεχτεί τη διακωμώδηση-bullying των «ειδημόνων».

Πριν όμως δούμε τις απαντήσεις, καλό θα ήταν να επανελέγξουμε σε ποιον απευθύνεις τις παραπάνω ερωτήσεις. Αφού λοιπόν θα συμφωνούσες ότι δεν θα πας στον μανάβη να αγοράσεις κρέατα, αλλά ούτε στον κρεοπώλη για τη μαναβική σου, και πολύ περισσότερο ότι δεν θα αφήνες να σε χειρουργήσει κάποιος άσχετος, παρόλο που θα είχε όλη την καλή διάθεση και θα είχε παρακολουθήσει και διήμερες εκπαιδεύσεις (!), τότε γιατί να πάρεις τις απαντήσεις σου από μη πιστοποιημένους καθηγητές φυσικής αγωγής;

Οι γυμναστές που έχουν πτυχίο ΑΕΙ ή είναι πιστοποιημένοι στην Ελλάδα με πτυχίο εξωτερικού αναφέρουν στα βιογραφικά τους αρχικά ότι είναι «καθηγητές φυσικής αγωγής», φυσικά τα μεταπτυχιακά και τα διδακτορικά τους και κατόπιν αν έχουν κάποια περαιτέρω εξειδίκευση στον χώρο της άθλησης.

Όταν επομένως εξακριβώσεις τα στοιχεία του επαγγελματία στον οποίο θέλεις να απευθύνεις τις ερωτήσεις σου, καλό είναι να έχεις κάποια δεδομένα ώστε να μπορέσεις να επιλέξεις τον κατάλληλο για σένα.

Αυτό λοιπόν που πρέπει πρώτα να αναζητήσεις στην άσκηση είναι το χαμόγελο. Όποιας μορφής άσκηση και αν κάνεις –αερόβια, αναερόβια, βάρη, crossfit, γιόγκα, Pilates,

ορθοσωμική ή απλές διατάσεις-, θα πρέπει στο τέλος της προπόνησής σου να νιώθεις κουρασμένος, αλλά ταυτόχρονα γεμάτος και χαμογελαστός. Αν η άσκησή σου δεν σου προσφέρει αυτές τις αισθήσεις, θα πρέπει να τις απαιτήσεις και να τις ψάξεις. Κανένας δεν ξέρει τι χρειάζονται το σώμα και το πνεύμα σου καλύτερα από σένα τον ίδιο.

Ένα κουρασμένο και ταλαιπωρημένο σώμα είναι «κλειστό» απέναντι σε κάθε μορφή θεραπείας.

Έτσι, παρόλο που μια μορφή προπόνησης λίγο πιο έντονη ίσως να του έκανε καλό, μπορεί να είναι προτιμότερο να ξεκινήσεις με περισσότερες διατάσεις και χαλαρώματα, ώστε να μπορέσεις να ηρεμήσεις, να εμπιστευτείς τον προπονητή σου και το σώμα σου να δεχτεί τη θεραπεία.

Η άσκηση δεν είναι αδυνατιστικό μέσο, αλλά ούτε και μπορεί να γίνει με το ζόρι!

Η άσκηση είναι ακριβώς όπως το φαγητό και η τουαλέτα: μια καθημερινή ανάγκη του σώματος ώστε να παραμένει ενεργό. Αφού λοιπόν δεν θα κρατιόσουν όλη μέρα να μην πας τουαλέτα, γιατί στερείς από το σώμα σου την κίνησή του; Άσκηση είναι το περπάτημα, οι διατάσεις που θα κάνεις για πέντε λεπτά κάθε μία ώρα στο γραφείο, όπως και κάθε μισή ώρα την ημέρα που θα αποφασίσεις απλώς να σηκωθείς από τον καναπέ και ας μην κάνεις τίποτε άλλο.

Αν λοιπόν ξεκινήσεις να κάνεις μια πιο ενεργητική ζωή, να είσαι έτοιμος και για τις... παρενέργειες της άσκησης. Θα έχεις περισσότερη ενέργεια να καταναλώσεις κάθε μέρα, δεν θα κουράζεσαι ανεβαίνοντας τα σκαλοπάτια όταν είναι χαλασμένο το ασανσέρ, θα μειώσεις και θα σταθεροποιήσεις το βάρος σου, θα αλλάξεις τη σύσταση του σώματός σου, αποκτώντας περισσότερο μυϊκό ιστό, και τέλος θα αποκτήσεις το μόνιμο χαμόγελο που προκαλεί η κίνηση.

Αυτή λοιπόν είναι η άσκηση και οι παρενέργειές της.

Το μόνιμο χαμόγελο, που μπορεί να αντιμετωπίσει όλες τις δυσκολίες της ζωής μας.

## Άσκηση ή μήπως απλώς... κίνηση;

Πρόσφατη έρευνα στην Ευρώπη έδειξε ότι στην Ελλάδα διανύουμε μια εποχή ακινησίας. Στην ερώτηση πόσο συχνά κάνετε άσκηση ή οποιοδήποτε σπορ, το 67% απάντησε ΠΟΤΕ!

Αν δεν είναι αυτή μια ανησυχητική απάντηση, δεν ξέρω ποια μπορεί να είναι. Φυσικά δεν φταις μόνο εσύ που δεν κινείσαι, αφού από τα μαθητικά σου χρόνια κανένας δάσκαλος δεν προσπάθησε να σε μυήσει στη γυμναστική· να σου εμφυσιάσει την αναγκαιότητα της άσκησης για την υγεία και την ευεξία. Με αυτούς και άλλους

παρόμοιους λάθος χειρισμούς, οι επαγγελματίες της άσκησης, και της υγείας γενικότερα, καταφέραμε να αποτρέψουμε εσένα και ένα μεγάλο κομμάτι του πληθυσμού όχι μόνο από την άσκηση, αλλά ακόμα και από την απλή κίνηση.

Φυσικά, για την «ακινησία» που σε διακατέχει φταίει και ο σύγχρονος τρόπος διαβίωσης, που έχει ως στόχο του στο μέλλον να μην κουνιέσαι καθόλου και όλα να έρχονται έτοιμα μπροστά σου. Έτσι, τη δουλειά σου μπορείς να την κάνεις ακόμα και από τον καναπέ του σπιτιού σου, ενώ το φαγητό σου να το παραγγείλεις από το κινητό, τον υπολογιστή ή το tablet σου και να έρθει στο σπίτι. Έχασες λοιπόν ακόμα και τη λίγη κίνηση που είχες στη ζωή σου και, επειδή κανένας δεν σε εκπαίδευσε πώς να την ψάξεις αλλά και πού να τη βρεις, έμεινες... ακίνητος.

Η ακινησία:

1. Αντιστοιχεί με το κάπνισμα περίπου επτά τσιγάρων ημερησίως, ακόμα και για τους μη καπνιστές.
2. Έχει άσχημα αποτελέσματα στο καρδιαγγειακό σύστημα, αφού η κίνηση βοηθάει στον καθαρισμό των αρτηριών σου. Σε αντίθετη περίπτωση, μπορεί να φράξουν με την πάροδο του χρόνου (π.χ. έμφραγμα).
3. Είναι ζημιογόνος για τους πνεύμονες, μιας και δεν ενεργοποιείται ένα μεγάλο μέρος των κυψελίδων που δεσμεύουν το οξυγόνο, οπότε αυτές αδρανοποιούνται.
4. Το σκελετικό σύστημα ατροφεί, αφού δεν δέχεται κανένα φορτίο που θα το γυμναζε, λόγω της καθιστικής ζωής (π.χ. οστεοπόρωση).
5. Το μυϊκό σύστημα ατονεί και αφήνει όλη την πίεση της καθημερινότητας να περνάει στους τένοντες, στις αρθρώσεις και στους συνδέσμους, τραυματίζοντάς τους σε βάθος χρόνου ή με μια λάθος κίνηση (π.χ. τενοντίτιδες, ρήξη συνδέσμων, κήλες σπονδυλικής στήλης).

Ένας γάλλος στοχαστής έγραψε: «Η φύση μας είναι κίνηση. Απόλυτη ξεκούραση σημαίνει θάνατος».

Ενώ αυτό φαίνεται πως το αντιλαμβάνεσαι και θέλεις να το αλλάξεις, το λάθος, όπως σου προανέφερα, είναι ότι έχεις συνδέσει την κίνηση με την άσκηση. Και την άσκηση με κάτι που είναι επίπονο, απαιτητικό σε τεχνική και χρόνο, ο οποίος δεν σου περισσεύει. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ ή WHO) σύστηνε, από το 2000 περίπου, για καλή υγεία 5 φορές την εβδομάδα από 40 λεπτά αερόβια άσκηση (π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, ποδήλατο) και 2 φορές την εβδομάδα ασκήσεις δύναμης (π.χ. βάρη, ασκήσεις με λάστιχα και αντιστάσεις, Pilates, γιόγκα). Σου φαίνεται ακατόρθωτο; Με το πέρασμα των χρόνων άλλαξε και η αντίληψη του ΠΟΥ. Έτσι, σου δίνει πλέον εναλλακτικές που δύσκολα μπορείς να απορρίψεις. Τι θα έλεγες αν σου πρότεινα να κάνεις:

- 5 φορές την εβδομάδα από 4 δεκάλεπτα την ημέρα αερόβια άσκηση και 2 φορές ασκήσεις δύναμης μέχρι 45 λεπτά.
- Ή 150 λεπτά κίνηση ανά 7 ημέρες, για καλή υγεία, ενώ για καύση λίπους μέχρι 250 λεπτά την εβδομάδα. Και να μην ξεχνάς τις ασκήσεις δύναμης, κυρίως για λόγους μυοσκελετικής προστασίας.
- Ή 10.000 βήματα την ημέρα, τα οποία μπορείς να υπολογίσεις με έναν φτηνό βηματομετρητή ή «κατεβάζοντας» στο smartphone σου μία από τις πολλές αντίστοιχες εφαρμογές που υπάρχουν.

**Προσοχή!** Αν κάνεις λιγότερα βήματα ανά ημέρα, μην πας κατευθείαν στα 10.000. Ανέβα 1.000 βήματα από το σημείο όπου βρίσκεσαι, διατήρησέ τα τουλάχιστον δύο εβδομάδες, πρόσθεσε άλλα 1.000, διατήρησέ τα και αύξανέ τα με τον ίδιο ρυθμό μέχρι να φτάσεις τον στόχο σου.

Παρ' όλα αυτά, μία από τις τελευταίες μελέτες του προηγούμενου χρόνου απέδειξε ότι ακόμα και μικρότερης διάρκειας κίνηση (1 έως και 79 λεπτά) την εβδομάδα μπορεί να μειώσει σε σημαντικό ποσοστό (19%) τον κίνδυνο θανάτου από καρδιαγγειακά προβλήματα.

Πρώτα λοιπόν βάλε εφικτούς στόχους, για να προλαβαίνει το σώμα σου να προσαρμόζεται στα νέα δεδομένα, αλλά και για να έχεις πάντα θετική ψυχολογία. Επομένως, ακόμα και αν θεωρείς ότι οι στόχοι του ΠΟΥ απέχουν πολύ από σένα, μην ξεχνάς ότι οποιαδήποτε μορφή κίνησης οποιασδήποτε διάρκειας μέσα στην εβδομάδα μόνο σημαντικά οφέλη μπορεί να σου αποφέρει. Το σώμα σου είναι φτιαγμένο για να δέχεται φορτία και να κινείται.

Θυμήσου: Δεν είσαι δέντρο. Μπορείς και επιβάλλεται να κινηθείς.

Σου φαίνεται λογική η δυσφορία που νιώθεις όταν σκύβεις  
να δέσεις τα κορδόνια σου ή όταν κάποιος από τα ρούχα σου  
σε στενεύει και δεν μπορείς να ευχαριστηθείς την έξοδό σου;  
Προσπαθείς να δικαιολογηθείς επειδή ιδρώνεις πολύ,  
πιάνεται η ανάσα σου ή ροχαλίζεις;  
Μήπως τα περισσότερα φαγητά που καταναλώνεις είναι μπεζ;  
Μήπως την τελευταία φορά που θυμάσαι να έκανες γυμναστική,  
μετά είχες.... γεωγραφία;

Αν η μόνη διάταση που κάνεις είναι να περνάς το δεξί σου χέρι πίσω από το προσκέ-  
φαλο του συνοδηγού για να κάνεις όπισθεν, μην απορείς που τα τελευταία χρόνια  
έγινες πιο δύσκαμπτος. Θεωρείς δεδομένους τους πόνους στα γόνατα, στη μέση  
και στον αυχένα σου. Παίρνεις μυοχαλαρωτικά, αντιφλεγμονώδη και παυσίπονα,  
ίσως και σε καθημερινή βάση, και κατηγορείς την απότομη αλλαγή του καιρού. Και  
πόσα συνθήσεις ή μπορεί ακόμα και να αναγκάστηκες να συνηθίσεις.

Αν λοιπόν σε μία από τις παραπάνω φράσεις αναγνωρίζεις κάποιο δικό σου «σύ-  
μπτωμα», τότε αυτό είναι σίγουρα ένα βιβλίο που πρέπει να διαβάσεις.

«Η καλή υγεία και η ευεξία δεν είναι ζήτημα τύχης, αλλά  
καθημερινή διεκδίκηση. Οφείλουμε να προστατεύουμε  
και να φροντίζουμε το σώμα μας, τον τόπο κατοικίας της  
ψυχής και του πνεύματός μας. **Κινήσου γιατί χανόμαστε...»**

Ευάγγελος Ζουμπανέας  
Διαιτολόγος / Διατροφολόγος – Συγγραφέας  
Master Practitioner in Eating Disorders & Obesity  
Διευθυντής του Κέντρου Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης  
Διατροφικών Διαταραχών ([www.keadd.gr](http://www.keadd.gr))

ISBN: 978-618-82463-5-5

ISBN: 978-618-03-0603-3



9 786180 306033

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. 80603