

12 μήνες το χρόνο γυμναστική; Ναι, γιατί υπάρχει καλός λόγος!

01/Ιουλ/2019 11:15

Είναι η ζέστη και το καλοκαίρι μια συνηθισμένη δικαιολογία για να αποφύγετε την άσκηση; Δικαιολογία είναι, αλλά όχι λόγος! Και μάλιστα, υπάρχουν πολλοί και καλοί λόγοι για να γυμναζόμαστε - όλο το χρόνο ή το μεγαλύτερο μέρος του και η trainer [Ιωάννα Λαουμτζή](#) μας τους επισημαίνει.

Γιατί η γυμναστική μας κάνει καλό - ανεξαρτήτως μήνα και εποχής

Ησωματική δραστηριότητα αυξάνει τα επίπεδα ενδορφινών του οργανισμού. (Οι ενδορφίνες είναι ουσίες που βελτιώνουν τη διάθεση και έχουν θετική επίδραση στην ψυχολογία μας).

Ο άνθρωπος που ασκείται συστηματικά έχει περισσότερη ενέργεια, αυτοεκτίμηση και διάθεση για τη ζωή.

Η ποιότητα ζωής έχει παρόμοια έννοια με την υποκειμενική αίσθηση του "να είσαι καλά" ή το να αισθάνεσαι ευτυχισμένος. Τα διάφορα πλεονεκτήματα της εξάσκησης στη ζωή του ανθρώπου μπορούν να ονομαστούν γενικά ποιότητα ζωής, σύμφωνα με τους ερευνητές Berger & Motl, 2001.

Η συστηματική άσκηση συμβάλλει:

- Στην εξύψωση της ψυχικής ευεξίας
- Στην αύξηση της θετικής διάθεσης και τη μείωση της αρνητικής
- Στον έλεγχο του στρες
- Στην ενίσχυση της αυτογνωσίας, του αυτοσυναισθήματος και της εικόνας του σώματος
- Στον έλεγχο και τη διατήρηση του ιδανικού βάρους

Όταν ξεκινάς τη γυμναστική ο μεταβολισμός σου αλλάζει! Καλό, βέβαια, είναι να ακολουθήσεις ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα που θα βασίζεται στις ανάγκες σου με τη βοήθεια κάποιου προσωπικού προπονητή (σε αυτό το πρόγραμμα εντάσσονται οι ώρες άσκησης, το είδος των ασκήσεων, η διατροφή κ.λπ.). Είναι πολύ σημαντικό το πρόγραμμα που θα διαμορφώσεις να ανταποκρίνεται σε αυτά που πραγματικά χρειάζεσαι και στον στόχο που θέλεις να πετύχεις.

Η αυτο-αποτελεσματικότητα και ο ρόλος της

Η αυτο-αποτελεσματικότητα είναι η άποψη που έχει κάποιος για τον εαυτό του, εάν δηλαδή

διαθέτει τα απαραίτητα προσόντα να φέρει σε πέρας μία δραστηριότητα με ωφέλιμα γι' αυτόν αποτελέσματα. Οι άνθρωποι που ασκούνται τακτικά αυξάνουν την φυσική τους ικανότητα και αυτό γίνεται αποκλειστικά και μόνο με τις δικές τους προσπάθειες. Αυτή η εμπειρία της ικανότητας μπορεί να μεταφερθεί και σε άλλες δραστηριότητες της καθημερινής τους ζωής και να τους βοηθήσει και σε άλλους τομείς της ζωής τους και να αυξήσει την αυτοπεποίθησή τους (Martinsen, 2008).

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)