

- **Θέμα: Αναρρίχηση και ορεινή πεζοπορία**
- Μαθητές : Γώγου Γεωργία  
Παπασταύρου Πασχαλίνα  
Καραγιοβάννης Αντώνης  
Βουδούρης Δημήτρης  
Νίκογλου Ιωάννης  
Συμεωνίδης Ορέστης  
Καρανικόλας Ραφαήλ

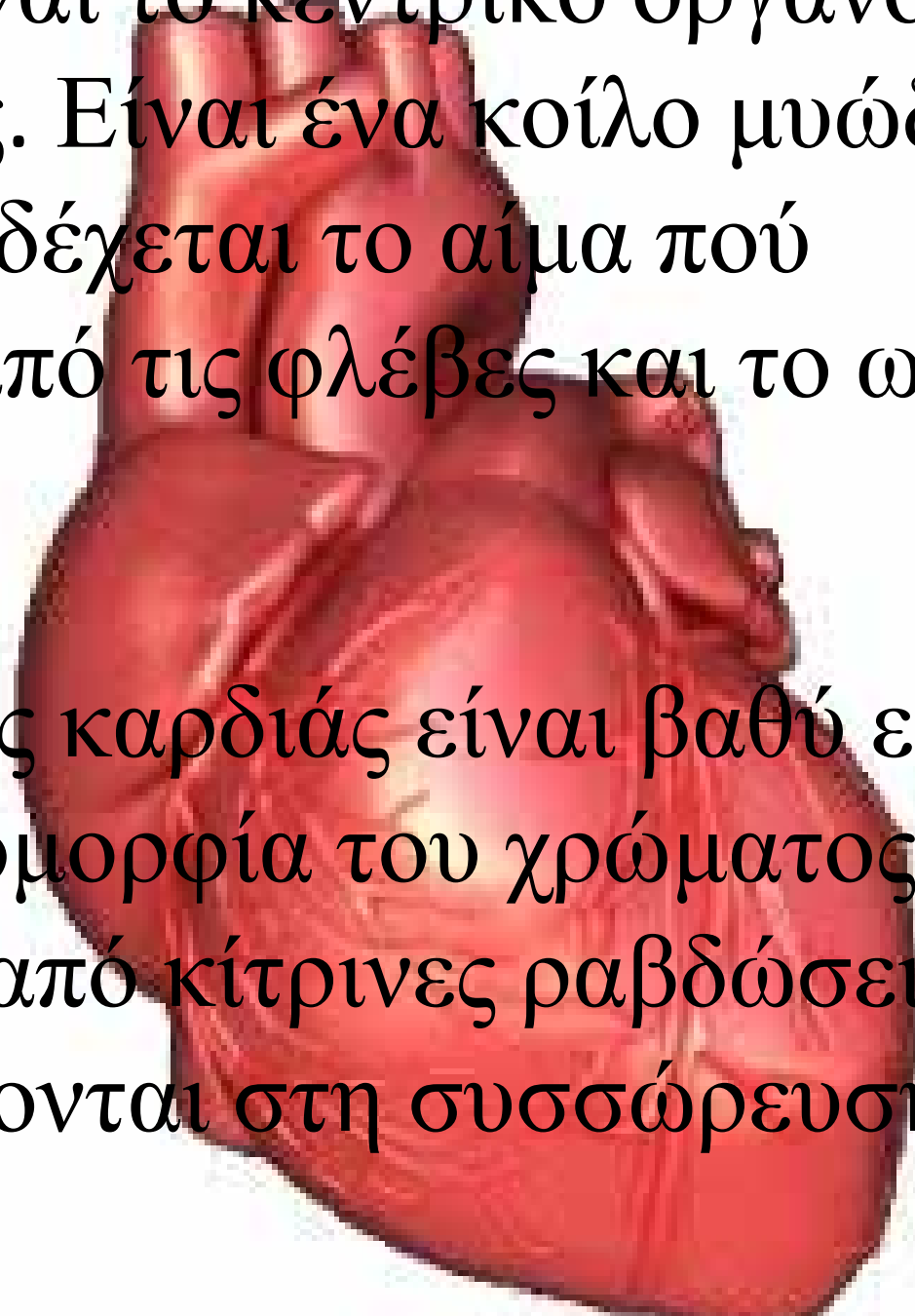
# Υπεύθυνοι καθηγητές

Μπάρπας Κωνσταντίνος

Αναστασιάδου Αντιγόνη

Η καρδιά, είναι το κεντρικό όργανο της κυκλοφορίας. Είναι ένα κοίλο μυώδες όργανο, που δέχεται το αίμα που προέρχεται από τις φλέβες και το ωθεί προς τις αρτηρίες.

Το χρώμα της καρδιάς είναι βαθύ ερυθρό, αλλά η ομοιομορφία του χρώματος διακόπτεται από κίτρινες ραβδώσεις οι οποίες οφείλονται στη συσσώρευση λίπους.




# ΟΦΕΛΗ ΑΣΚΗΣΗΣ

- Ο μυς της καρδιάς μεγαλώνει σε μέγεθος και δύναμη μετά από την άσκηση. Αυτό βοηθάει την καρδιά έτσι ώστε να στέλνει με περισσότερη δύναμη μεγαλύτερη ποσότητα αίματος σε κάθε καρδιακό παλμό. Επίσης με την άσκηση η καρδιά δυναμώνει και μειώνεται η αρτηριακή πίεση. Επομένως η άσκηση ωφελεί την καρδια σε :



- Το μυοκάρδιο αυξάνει σε μέγεθος και δύναμη μετά από συστηματική άσκηση.
- Αυτό επιτρέπει στην καρδιά να συσπάται με περισσότερη δύναμη και να στέλνει μεγαλύτερη ποσότητα αίματος με κάθε καρδιακό παλμό.
- Η μεγαλύτερη καρδιά των αερόβια αθλούμενων σημαίνει ότι σε κατάσταση ξεκούρασης χρειάζεται να χτυπά λιγότερες φορές για να στείλει την ίδια ποσότητα αίματος σε σχέση με την καρδιά των μη αθλούμενων. Έτσι οι χτύποι της καρδιάς είναι λιγότεροι (βραδυκαρδία).
- Σε καταστάσεις μέγιστης προσπάθειας, η παροχή αίματος αυξάνεται και η καρδιακή συχνότητα είναι υψηλή. Έτσι περισσότερο οξυγόνο στέλνεται στους μυς, βελτιώνοντας την απόδοσή τους.
- Η γυμνασμένη καρδιά καταπονείται στο 24ωρο ασύγκριτα λιγότερο από την αγύμναστη.
- Προλαμβάνει την υπέρταση και οδηγεί στην μείωση της αρτηριακής πίεσης του αίματος.



Χάρη στην άσκηση, αυξάνονται ορισμένες ουσίες στο αίμα μας που λέγονται προσταγλαδίνες, οι οποίες βοηθούν τα αγγεία να διαστέλλονται (ανοίγουν) και έτσι το αίμα κυλάει ευκολότερα. Με τον τρόπο αυτό μικραίνει ο κίνδυνος για σχηματισμό θρόμβου στα αιμοφόρα αγγεία, με αποτέλεσμα να υπάρχει μειωμένος κίνδυνος για έμφραγμα και εγκεφαλικά επεισόδια.

Ανάλογα με την ηλικία, πρέπει να επιλέγετε την άσκηση που σας ταιριάζει, χωρίς να κάνετε υπερβολές που μπορεί να βλάψουν την υγεία σας. Προσοχή: άτομα που δεν έκαναν ποτέ άσκηση στη ζωή τους, πρέπει να αρχίσουν πολύ προσεκτικά, με λίγη άσκηση και με την παρακολούθηση του γιατρού τους.

Μορφές αεροβικής άσκησης, προσιτές σε όλους, είναι το περπάτημα, το ποδήλατο και το κολύμπι, το οποίο αποτελεί ιδανικό τρόπο άσκησης διότι δεν κουράζει πολύ την καρδιά. Μέτρια καθημερινή άσκηση π.χ. μισή ώρα έντονο περπάτημα ή μισή ώρα έντονης άσκησης, τρεις φορές την εβδομάδα, ελαττώνουν τον κίνδυνο εμφράγματος.





## ΕΧΘΡΟΣ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ, ΤΟ ΑΓΧΟΣ

Το άγχος, η επιθετικότητα, οι έντονες συγκινήσεις, η προσπάθεια να προλάβουμε πολλά σε λίγο χρόνο, μπορούν να προκαλέσουν αύξηση της αρτηριακής πίεσης βάζοντας σε κίνδυνο την υγεία της καρδιάς μας.

Οι ασκήσεις αναπνοής, το βόδιμα, ή άλλες μορφές άσκησης, βοηθούν αποτελεσματικά στο να μειώσουμε την ένταση που κουράζει τον οργανισμό μας και κυρίως την καρδιακή λειτουργία.

Μην ξεχνάτε ότι η άσκηση είναι υπόθεση κάθε ηλικίας.

Πρέπει να αρχίζει από τα παιδικά μας χρόνια και να συνεχίζεται, με πιο ήπιους ρυθμούς, μέχρι την τρίτη ηλικία!

# Τι είναι αναρρίχηση?

- Αναρρίχηση είναι η προώθηση σε κάθετη ή κεκλιμένη σκληρή επιφάνεια με την χρήση ειδικών τεχνικών και κινήσεων. Διακρίνεται στην «ασφαλισμένη» αναρρίχηση (με κανόνες και πρακτικές κίνησης και ασφάλισης και με τη χρήση σχοινιού) και στο [bouldering](#), την αναρρίχηση δηλαδή σε χαμηλά βράχια ή κλειστές πίστες, χωρίς τη χρήση σχοινιού με μόνη, ενδεχομένως, εξασφάλιση από την χρήση ειδικών στρωμάτων. Υπάρχει ακόμα και η «σόλο» αναρρίχηση που λαμβάνει χώρα χωρίς τη λήψη μέτρων ασφαλείας.



nafpaktia **NN** news.gr

## • Εξοπλισμός αναρρίχησης:

- Η «Ζώνη μέσης» πιά γνωστή με τον γαλλικό όρο «μπωντριέ»
- Κράνος
- Ένα ή και δύο δυναμικά (ελαστικά) σχοινιά, διαφόρων διαμέτρων και μήκους, ανάλογα με το είδος και τις συνθήκες της αναρρίχησης.
- Ειδικά αναρριχητικά παπούτσια
- Καραμπίνερ δηλαδή ειδικοί κρίκοι ασφαλείας.
- σετάκια ασφάλισης στις πλακέττες του βράχου ή στα καρυδάκια, τα κινητά έκκεντρα "friends" και κάθε άλλο βοήθημα ασφάλισης στον βράχο.
- πλακέττες ή "βύσματα" ή "ασφάλειες" και συχνά "γκολό".
- Πλακέττα ασφάλισης του δεύτερου αναρριχώμενου.
- Κουβαδάκι, ασφάλισης του επικεφαλής, του δεύτερου αναρριχώμενου, χρησιμοποιούμενο και σαν καταβατήρας.



# Πεζοπορία



- Η πεζοπορία θα πρέπει να συμπληρώνει το πρόγραμμα της σωματικής μας άσκησης για τους ακόλουθους λόγους :

- 1. Η πεζοπορία είναι η πιο ευεργετική άσκηση της φύσης.
- 2. Η πεζοπορία μας ωφελεί σωματικά, διανοητικά και πνευματικά.
- 3. Η πεζοπορία ωφελεί ολόκληρο το σώμα.
- 4. Η πεζοπορία όχι μόνον δυναμώνει το χαμηλότερο μέρος του σώματος, αλλά επίσης τους πνεύμονες, την καρδιά και τους κοιλιακούς μύες.
- 5. Η πεζοπορία βοηθά την αποβολή τοξινών και καθαρίζει το αίμα και την λέμφο.
- 6. Η πεζοπορία είναι ευεργετική στην πρόσληψη των καρδιακών, κυκλοφορικών και αναπνευστικών ασθενειών, της δυσκοιλιότητας, των κισών και παχυσαρκίας.
- 7. Η πεζοπορία βοηθά στον έλεγχο του βάρους, χωρίς τον κίνδυνο χαπιών.
- 8. Η πεζοπορία μπορεί να κάνει αυτό που οι δαπανηρές εγκαταστάσεις γυμναστικής υπόσχονται, αλλά αποτυχαίνουν να πραγματοποιήσουν.
- 9. Η πεζοπορία επιβραδύνει τη διαδικασία της γύρανσης.
- 10. Η πεζοπορία βελτιώνει τον μεταβολισμό.



- 11. Η πεζοπορία βελτιώνει την υγεία μας, τη δύναμη και την αντοχή μας.
- 12. Η πεζοπορία βοηθά στην πέψη.
- 13. Η πεζοπορία στην εξοχή είναι μια αδάπανη διακοπή από τη μόλυνση, τον θόρυβο και την ταχύτητα της πολιτείας.
- 14. Η πεζοπορία προάγει τον φυσικό ύπνο.
- 15. Η πεζοπορία, φέρνοντάς μας σε στενή επικοινωνία με το μεγαλείο της φύσης, τείνει να ανεβάσει κάποιον πνευματικά.
- 16. Η πεζοπορία οξύνει τις αισθήσεις.
- 17. Η πεζοπορία μας καθιστά ικανούς να σκεπτόμαστε καθαρότερα και εποικοδομητικά.
- 18. Η πεζοπορία είναι ευχάριστη
- 19. Η πεζοπορία σε ζωηρό ρυθμό δαπανά περίπου 300 θερμίδες την ώρα.
- 20. Η πεζοπορία ανακουφίζει από τις εντάσεις, σωματικές, νευρικές, ψυχολογικές ή συγκινησιακές.
- 21. Η πεζοπορία είναι ένας εχθρός της μελαγχολίας. Οι άνθρωποι που κάνουν περιπάτους στην εξοχή τις Κυριακές δεν έχουν <κακοκεφίες> τις Δευτέρες.
- 22. Μπορεί να είναι απολαυστική για όλες τις ηλικίες. Σε όλες τις εποχές του χρόνου.
- 23. Μας βγάζει έξω από την πόλη, εκεί που μπορούμε να απολαύσουμε τον καθαρό αέρα και το όμορφο σκηνικό.
- 24. Δεν χρειάζεται γυμναστήριο ή ειδικά όργανα και εγκαταστάσεις.



- Η πεζοπορία είναι μια εντελώς φυσική δραστηριότητα και για να ξεκινήσετε είναι κάτι τόσο απλό. Ένας από τους πιο βασικούς κανόνες στην πεζοπορία είναι ότι ποτέ δεν πρέπει να περπατάτε μόνοι. Εντούτοις πολλοί οπαδοί της πεζοπορίας επιλέγουν να περπατήσουν μόνοι τους. Όταν κάνετε πεζοπορία μόνοι αυτό σας δίνει την ελευθερία να πάτε όπου θέλετε και δεν είναι απαραίτητο να προσαρμοστείτε στις επιθυμίες των άλλων. Πολλοί άνθρωποι απολαμβάνουν την απόλυτη ησυχία και μοναξιά. Από την άλλη πλευρά υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα κάνοντας πεζοπορία με μια ομάδα ανθρώπων. Η διαδρομή είναι πολύ ασφαλέστερη αφού εάν συμβεί κάτι σε εσάς οι υπόλοιποι θα μπορούν να σας βοηθήσουν. Γενικά μια ομάδα τριών ατόμων τουλάχιστον είναι η ασφαλέστερη λύση. Σε περίπτωση ατυχήματος ο ένας μπορεί να μείνει με το θύμα ενώ ο άλλος θα πάει να φέρει βοήθεια. Μπορείτε να μάθετε από τους πιο πεπειραμένους της ομάδας πολλά από τα μυστικά της πεζοπορίας. Οι ευθύνες κατά την διάρκεια μιας διαδρομής μπορούν να μοιραστούν. Τέλος η πεζοπορία με μια ομάδα σας δίνει την δυνατότητα να γνωρίσετε νέους ανθρώπους και να διευρύνεται τον κύκλο σας.



- Εάν είστε αγύμναστοι ή δεν έχετε ξανακάνει κάποιου είδους προπόνηση ή έχετε πολύ μεγάλο χρονικό διάστημα να προπονηθείτε πρέπει να ξεκινήσετε σιγά-σιγά και προοδευτικά. Η πρώτη σας προπόνηση θα πρέπει να είναι μικρή σε διάρκεια να έχει εναλλαγές περιόδων πεζοπορίας και ξεκούρασης. Ο συνδυασμός ενός καλού ρυθμού πεζοπορίας και καλής ταχύτητας είναι ένα στοιχείο που χωρίζει τους αρχάριους από τους προχωρημένους πεζοπόρους.





- Μην ξεχνάτε
- Η αερόβια προπόνηση θα πρέπει να συνδυάζεται με την προπόνηση στα βάρη στις ενδιάμεσες ημέρες τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα.
- Μην ξεχνάτε να κάνετε διατάσεις στην προθέρμανση και στην αποθεραπεία.
- Είναι πολύ σημαντικό να υιοθετήσετε υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- Η υγιεινή διατροφή σε συνδυασμό με την αερόβια προπόνηση και την μυϊκή ενδυνάμωση μέσω των βαρών είναι το κλειδί ενός ισορροπημένου σώματος!
- Μην αρχίσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης χωρίς πρώτα να έχετε επισκεφτεί τον γιατρό σας.