

Τα οφέλη της υπαίθριας άσκησης

Σύμφωνα με νέες μελέτες, οι ασκήσεις σε εξωτερικό χώρο βελτιώνουν και την ψυχική ευεξία. Σε σύγκριση με την άσκηση σε εσωτερικούς χώρους, η άσκηση σε φυσικό περιβάλλον σχετίστηκε με αυξημένο αίσθημα αναζωογόνησης και ενέργειας καθώς και με μειωμένη ένταση, σύγχυση, θυμό και κατάθλιψη.

Επίσης, οι συμμετέχοντες ανέφεραν μεγαλύτερη απόλαυση και ικανοποίηση με τις υπαίθριες δραστηριότητες και δήλωσαν πιο πιθανό να επαναλάβουν τη δραστηριότητα σύντομα.

Μια βιβλιογραφική ανασκόπηση που πραγματοποιήθηκε από ερευνητές στο Peninsula College of Medicine and Dentistry ανέλυσε τις υπάρχουσες μελέτες και κατέληξε στο συμπέρασμα ότι υπάρχουν πολλά οφέλη για την ψυχική και σωματική υγεία από την άσκηση στο φυσικό περιβάλλον. Τα πορίσματά τους δημοσιεύτηκαν στο περιοδικό Environmental Science and Technology.

Η έρευνα αυτή έχει εντοπίσει ελπιδοφόρες επιπτώσεις στην ψυχική ευεξία αμέσως μετά την άσκηση στο φυσικό περιβάλλον, σε αντίθεση με αυτές που αναφέρονται αμέσως μετά την άσκηση σε εσωτερικούς χώρους. Αυτό είναι ένα πρώτο βήμα προς την δικαίωση και υποστήριξη των θετικών επιπτώσεων των οικολογικών προγραμμάτων, και των καινοτόμων παρεμβάσεων από τους γιατρούς που περιλαμβάνουν την άσκηση σε εξωτερικούς χώρους ως μέρος των ολιστικών θεραπειών.



Περιγραφή του Προγράμματος Άθλησης- Fitness Park

Τα υβριδικό ομαδικό πρόγραμμα του Fitness Park βασίζεται στα παρακάτω επιτυχημένα και δημοφιλή παγκοσμίως υποπρογράμματα:

Cross Train

Κυκλικό πρόγραμμα μυϊκής ενδυνάμωσης και ανάπτυξης της αερόβιας ικανότητας μέσω λειτουργικών ασκήσεων (functional training). Το cross train επιτρέπει την εκγύμναση όλου του σώματος και όχι την ενδυνάμωση μιας περιοχής. Πρόκειται για ένα είδος προπόνησης που τα συνδυάζει όλα: μυϊκή ενδυνάμωση και καρδιοαναπνευστική τόνωση, ασκήσεις με το βάρος του σώματος, αλλά και με βάρη (αναλόγως το επίπεδο του ασκούμενου), υπό τους ήχους δυνατής μουσικής, που ανεβάζουν την ένταση και τον ρυθμό της προπόνησης. Για πολλούς αθλητές είναι ένας γνώριμος τρόπος προπόνησης. Τελευταία, όμως, το Cross-training έχει εισβάλει στη ζωή μας και έχει γίνει το νέο αγαπημένο πρόγραμμα όσων επιθυμούν να δυναμώσουν όλο τους το σώμα, να αυξήσουν την αντοχή τους και να χάσουν βάρος. Το Cross-training ενσωματώνει μια μεγάλη ποικιλία ασκήσεων που προέρχονται από τον αθλητισμό αλλά και την καθημερινότητα. Όλοι μπορούν να ακολουθήσουν μια προπόνηση Cross-training στον δικό τους ρυθμό. Ο έμπειρος προπονητής καθοδηγεί ανάλογα τον ασκούμενο και δίνει πάντα παραλλαγές των εκάστοτε ασκήσεων.



Fit Ball

Πρόκειται για ασκήσεις κινητικότητας, ισορροπίας, σταθεροποίησης και ενδυνάμωσης πάνω σε μεγάλες μπάλες ισορροπίας. Ενεργοποιεί πολλές μυϊκές ομάδες, βελτιώνει τη νευρομυϊκή συναρμογή, αυξάνει σημαντικά την ικανότητα σταθεροποίησης, αυξάνει την κινητικότητα της σπονδυλικής στήλης και βελτιώνει τη στάση του σώματος με στόχο την ενδυνάμωση του κορμού και την αύξηση της ισορροπίας και ιδιοδεκτικότητας. Η μπάλα, προσθέτοντας αντίσταση ή υποστήριξη, δίνει καλύτερα αποτελέσματα στην άσκηση, ενώ συγχρόνως βοηθά στη σωστή της εκτέλεση δίχως να επιβαρύνει τις αρθρώσεις. Δεν είναι τυχαίο ότι οι φυσικοθεραπευτές την προτείνουν συχνά για εκγύμναση, αλλά και ως κάθισμα, αφού εξασφαλίζει τη σωστή στάση του σώματος. Οι ασκήσεις με αυτές τις μπάλες θα σας βοηθήσουν στην τόνωση και ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος και κυρίως των κοιλιακών μυών.



TRX

Το **TRX** αποτελεί ένα πολύπλευρο όργανο γυμναστικής με τεράστια ποικιλία πολυεπίπεδων ασκήσεων (σε τρεις διαστάσεις) , λειτουργικές προπονήσεις (functional training) οι οποίες πραγματοποιούνται αποκλειστικά και μόνο με το βάρος του σώματος . Το γεγονός ότι κατά την διάρκεια των ασκήσεων βρίσκεστε στον αέρα και κρατιέστε από τον ιμάντα έχει τα μέγιστα οφέλη στη δύναμη την ισορροπία και την μυϊκή υπερτροφία . Λόγω του ασταθούς περιβάλλοντος προπόνησης αυξάνεται η δύναμη του κορμού (core) και ιδιαίτερα των κοιλιακών και ενισχύεται η αντοχή των αρθρώσεων χωρίς αυτές να επιβαρύνονται. Οι περισσότερες ασκήσεις που γίνονται με την βοήθεια του **TRX** μάλιστα εμπλέκουν παραπάνω από μία μυϊκή ομάδα (πολυαρθρικές ασκήσεις)επομένως αυξάνεται κατακόρυφα η παραγωγή τεστοστερόνης και αυξητικής ορμόνης γεγονός το οποίο μεγιστοποιεί την καύση λίπους. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλες τις ομάδες του πληθυσμού ανεξαρτήτου φύλου και ηλικίας καθώς με τη τροποποίηση της θέσης του σώματος οι ασκήσεις μπορούν να προσαρμοστούν ανάλογα με το επίπεδο του ασκούμενου από αρκετά εύκολες σε εξαιρετικά απαιτητικές για προχωρημένους αθλητές ..



Εταιρεία Αξιοποίησης και Διαχείρισης Περιουσίας Πολυτεχνείου Κρήτης

Facebook: **TucSports**

Τηλέφωνο: **2821037997**

Δήλωση συμμετοχής: <http://goo.gl/forms/olZTBDQGNG>