

...γυμνάζομαι για να γίνω και να παραμείνω υγιής

Μια αναφορά, σε στυλ Tutti Frutti, για την αναγκαιότητα της γυμναστικής



Από τον **Βύρωνα Τομάζο**
Μηχανολόγο,
Απόφοιτο Πολυτεχνείου
Μονάχου
e-mail:
byron.tomazos@wartsila.com

ρε στον άνθρωπο.

Η κορυφαία στιγμή αυτής της κατάστασης υπήρξε στην αρχαία Ελλάδα, που τόσο μεγάλη σημασία έδινε στη σωματική άσκηση σαν μέρος της καθημερινότητας, σαν αναπόσπαστο μέρος της ζωής του ανθρώπου. Η φράση «**Νους υγιής εν σώματι υγιή**» είναι ένας σταθμός στην ανθρώπινη σκέψη - είναι η ισορροπία πνεύματος και σώματος και αυτό επιτυγχάνεται και δια του γυμναστηρίου.

Η καλή φυσική κατάσταση είναι βάση για την ανάπτυξη της προσωπικότητας.

Στη εποχή μας δεν ασκούμεθα, κοιτάζουμε αντί να παίζουμε, οδηγούμε αντί να περπατάμε.

Η Αρχαία Ελλάδα ήταν ο μόνος τόπος που κατέταξε την ομορφιά στο ίδιο επίπεδο με το πνεύμα, μουσική και άσκηση.

Το γυμναστήριο το ξεκίνησα γύρω στα 45 μου, κάνοντας ...γεροντοαθλητισμό!

(Εφημερίδα Εστία -1910: Αφηνιασμένο άλογο με άμαξαν έπεσε πάνω σε γέρο 45 ετών, ο οποίος απεβίωσε)... Τα γερατιά έχουν μεταφερθεί τώρα...

Είχα εσφαλμένες απόψεις για τη γυμναστική και το γυμναστήριο, ώσπου κάποιος με μύηση -εξήγηση και ο κύριος, «Σαπιοκοιλιάς»- ο οποίος μόλις πήρε τη σύνταξη ξεκίνησε γυμναστική και σε έξι μήνες έκανε τριγωνικό σώμα. Μέχρι τότε νόμιζα ότι πέραν των 40 ήταν μία απλή ενασχόλησης, δηλαδή δώρο άδωρον.

Έτσι, λοιπόν, άρχισα το γυμναστήριο και μπορώ να πω ότι δεν το μετάνοισα και διατηρούμαι ακόμη σε καλή κατάσταση... Ευελπιστώ λοιπόν να πείσω ορισμένους από τους αναγνώστες μας να αρχίσουν γυμναστική, όσοι δεν έχουν ήδη ξεκινήσει, γιατί το φάσμα της γυμναστικής φτάνει μέχρι τα 100+.

Πρώτα από όλα, πολύς κόσμος ακόμη δεν γνωρίζει τι υπηρεσίες που προσφέρει το γυμναστήριο ή πως είναι οργανωμένο.

Είναι ένας χώρος κατάλληλα διαμορφωμένος που έχει διάφορους υποχώρους για αερόμπικ, σουηδική γυμναστική, μηχανήματα, χώρο για kick boxing, χώρος για βάρη, χώρος για χορό, σάουνα, πισίνα, hammam και αυτά είναι το minimum που πρέπει να έχει ένα γυμναστήριο.

Οι ασκήσεις χωρίζονται σε δύο κατηγορίες:

1. **Αερόβιες** (τζόκινγκ, τένις, ποδήλατο, γρήγορο περπάτημα).

Αερόβιος σημαίνει παρουσία οξυγόνου. Το οξυγόνο ανταλλάσσεται με το διοξείδιο του άνθρακα το οποίο αποβάλλεται με την αναπνοή (όσο πιο έντονη τόσο γρηγορότερα χτυπάει η καρδιά μας).

2. **Ασκήσεις δύναμης** ή αναερόβιες γυμναστική (βάρη, λάστιχα, μπάρες, μηχανήματα). **Το καλύτερο είναι ο συνδυασμός και των δύο.**

Οι περισσότεροι γιατροί συστήνουν στους ασθενείς το βάδισμα, όμως πιστεύω ότι αυτό ισχύει για

αυτούς που είναι πολύ προχωρημένης ηλικίας ή έχουν κάποιο σοβαρό πρόβλημα, ένας από τους λόγους που νομίζω δεν συστήνουν το γυμναστήριο οι γιατροί είναι γιατί οι περισσότεροι δεν το γνωρίζουν ή δεν έχουν προσωπική εμπειρία.

Στα 27 χρόνια που ασκούμε συνάντησα μόνο δύο γιατρούς ένα χειρουργό και μία μικροβιολόγο που ασκούντο.

Δεν είμαι ειδικός, δάνειος είμαι, όμως θα σας πω τα προτερήματα του γυμναστηρίου π.χ. από το βάδην και μόνο:

- Πρώτον γυμνάζεται μία μεγάλη γκάμα μυών που στο βάδισμα είναι αδρανής.

- Ορισμένα μηχανήματα υπερβαίνουν και το κολύμπι αφού καλύπτουν παραπάνω μας και έχουν καταναλώση έργου μεγαλύτερη μέχρι 1000cal/hour. Όμως έχουν κομπιούτερ, μετράνε τους σφυγμούς σου και σε φορτώνουν ανάλογα με τα δεδομένα σου, βάρος, ηλικία, χρόνο και καθορίζουν τους μέγιστους σφυγμούς που δεν πρέπει να υπερβείς. Ο χρόνος κυμαίνεται από 20-30 λεπτά minimum και για να είσαι σε φόρμα πρέπει να γυμνάζεσαι τουλάχιστον τρεις φορές την εβδομάδα.

- Βάδισμα - διάδρομος: Ο διάδρομος σε αναγκάζει να ακολουθείς την ταχύτητα και τον χρόνο που έχεις επιλέξει. Βλέπεις τηλεόραση και περνάει ευχάριστα η ώρα όχι όπως λέει ο φυσιολάτρης φίλος μου που περπατά στην φύση όποτε του καπνίσει και μόνος του, όμως πολύ λίγοι έχουν τα guts (κότσια) να το κάνουν με ένταση και σε τακτά χρονικά διαστήματα, γι' αυτό το γυμναστήριο σε βάζει σε ένα πρόγραμμα που μπορείς να πας και μέχρι της 12 το βράδυ.

- Βέβαια, υπάρχει το επιχειρήμα του καθαρού αέρα, στο βάδισμα στη φύση, όμως τα μοντέρνα γυμναστήρια έχουν εξαερισμό αρκετές φορές την ώρα, όπως π.χ. στο γυμναστήριο το δικό μας (UNIVERSAL Βούλας) η αναρρόφηση του ανανεώσιμου αέρα γίνεται από το πάρκο.

- Κοινωνική επαφή με τον άνθρωπο, στην εποχή των κομπιούτερ χρειάζομεθα κοινωνικότητα η οποία προσφέρει μείωση του άγχους.

- Σάουνα και Χαμάμ: δίνουν εκτόνωση και κοινωνικότητα (είναι δυστυχώς ακόμα ή ευτυχώς ξεχωριστά για γυναίκες και άντρες)...

- Το γυμναστήριο είναι η πλατφόρμα εκκίνησης άλλων σπορ.

- Ακούω να λέγεται ότι είναι ακριβά. Κοστίζουν όσο ένα φαγητό με το ανεκ σας το μήνα σε μια ταβέρνα και για τους τσιγκούνηδες κερδίζετε και τη θέρμανση και το νερό του μπάνιου σας..., δεν αναφέρομαι στο επιπλέον χαμάμ και τη σάουνα.

- Επειδή η πλειοψηφία στα γυμναστήρια είναι νέοι, αισθάνονται (εννών για την τρίτη ηλικία) κι αυτοί νέοι. Εγώ κάνω ως επί το πλείστο με τους νέους, στην αρχή αισθανόμουν **σαν τη μύγα μες το γάλα**, αλλά τώρα πήρα βιολογικής ηλικίας αυτοπεποίθηση...

- Στο γυμναστήριο δεν υπάρχουν ηλικίες, υπάρχουν απο-

δόσεις από τις οποίες βγαίνουν οι βιολογικές ηλικίες...

- Τι πιο ωραίο πράγμα είναι όταν είσαι στην τρίτη ηλικία να σε θεωρούν ίσο τους οι νέοι, και να έρθει κάποιος νεαρός, που μπορεί να έχει κουραστεί, και να σου πει: «Φίλε, μπορούμε να αλλάξουμε» (εννοούμε τα μηχανήματα που παίρνουμε σειρά).

- Όταν το συνηθίσεις δεν μπορείς να κάνεις χωρίς αυτό, έρχεσαι κουρασμένος από τη δουλειά και ξεκουράζεσαι.

- Γι' αυτούς που έχουν πρόβλημα υγείας, υπάρχουν ειδικά προγράμματα, όλα τα αεροβικά μηχανήματα, διάδρομοι, κωπηλασία, ποδήλατα, έχουν ειδικά μηχανήματα για τους σφυγμούς σαν να είσαι στην εντατική.

- Το γυμναστήριο θα σας βοηθήσει να αποκτήσετε πλήρη ευεξία, στο πνεύμα, στο σώμα και καλύπτει όλα τα στάδια fitness και υγείας (all fitness and health levels).

- Για μένα έδωσε άλλη διάσταση στη ζωή μου και μαζί με όλα μια φιλία με τον Γιάννη Παπαϊωάννου (Universal-Βούλα) διαχρονική, ο οποίος είναι ο καλύτερος γυμναστής από όσους έχω συναντήσει στα γυμναστήρια ανά τον κόσμο που επισκέπτομαι, πρώτα από όλα έχει ανθρώπινη προσέγγιση και είναι επαγγελματίας στο είδος του.

- Για να δοκιμάσετε και να διαπιστώσετε αρκεί μια σας επίσκεψη. Όπως έγραφα και στο προηγούμενο φύλλο αν δεν βοηθήσουμε και τους φίλους μας, σαν το σπίτι μας, θα πέσει να μας πλακώσει.

Το minimum ασκήσεως για να είσθε σε φόρμα βγαίνει από την παρακάτω φόρμουλα: 220 μείον ηλικία (π.χ. 65) = 160 x 0,65 = 104 σφυγμοί για το fat burning (κά-

ψμο λίπους) σε μέτριο χρόνο maximum 30-35 λεπτά, από τα οποία 5-7 είναι η προθέρμανση και 5-7, περίπου, είναι το slow down, εννοείται για υγιείς, χωρίς καρδιαγγειακά προβλήματα.

Στα μοντέρνα μηχανήματα δίνουμε τα στοιχεία μας, ηλικία, βάρος και βαθμό δυσκολίας, σε βάζουν σε ένα πρόγραμμα που επιλέγεις και σε παρακολουθούν να είσαι στην εντατική μετρώντας τους σφυγμούς σου είτε από τη χειρολαβή είτε από έναν αισθητήρα που τον βάζεις γύρω από την καρδιά.

Πριν χρόνια, όπως είχα διαβάσει στο Time Magazine, ήθελαν να κάνουν Ολυμπιακούς Αγώνες για ηλικίες άνω των 40 ετών και για τη βαθμολογία είχαν βγάλει ένα Handicap system, όπως βάζουν στα νέα άλογα επιπρόσθετα βάρη στον ιππόδρομο για να ανταγωνιστούν με τα γέρικα. Κάθε χρόνος που περνάει μετά από τα τριάντα χάνουμε περίπου



ARC TRAINER. Ενδυνάμωση άνω και κάτω άκρων - Aerobic



WAVE. Αερόβιο μηχανήμα. Γυμνάζει γλουτούς και κοιλιακούς



TRX. Επαναστατική μέθοδος μύϊκής ενδυνάμωσης



EASY CHIN DIP. Τεχνητό Μονόζυγο με βοήθημα αντιστάθμισης



ADDUCTOR. Ενδυνάμωση προσαγωγών μυών



ΚΩΠΗΛΑΣΙΑ. Ενδυνάμωση πολλών μυών

1% από δύναμη, αντοχή, συντονισμό, αντανάκλαστικά - δηλαδή ένας 60άρης έχει χάσει 30% όλων. Αυτό ισχύει για όλους τους γυμνασμένους γέροντες ενώ ένας γυμνασμένος 60άρης μπορεί να έχει καλύτερες επιδόσεις από έναν αγύμναστο 30άρη (στο γυμναστήριο εννώς). Μου θυμίζει το ανέκδοτο, που ένας 60άρης γυμνασμένος λέει σε μια κοπέλα: «με βλέπεις εμένα, είμαι γυμνασμένος και κάνω νεανικά σπορ» και προσπαθώντας να της την πέσει της λέει: «Εγώ κάνω για δύο 30άρηδες». Σκέφτεται η κοπέλα και μετά από πολλές ενοχλήσεις του λέει: «Με συγχωρείς, αλλά εγώ τους προτιμάω ξεχωριστά»... Για αυτό, οι μεσήλικες που γυμνάζεστε, ας μην παίρνουν τα μυαλά σας αέρα...

Όπως προανέφερα, δεν είμαι ειδικός, αναφέρω τις εμπειρίες μου και ότι έχω διαβάσει. Υπάρχει πλήθος συγγραμμάτων γύρω από την άσκηση (και ειδικά για αθλητές ή κλινικές ενδείξεις) με διάφορες μεθόδους, ασκήσεις κινησιοθεραπείας και αποκατάστασης, πρόγραμμα της πυραμίδας (βλ. Δόκτωρ Πέτρος Πουλμέντης-Αθλητική Φυσιοθεραπεία, εκδόσεις Αφοί Καπόπουλοι). Ευνόητο είναι ότι σε μερικές περιπτώσεις πρέπει να ζητείται η γνώμη του θεράποντος ιατρού, για να φυλάμε και τα νώτα μας από καμία αμερικανικού τύπου αγωγή παραπληροφόρησης...

Το θέμα είναι ότι πρέπει να κάνουμε κάποια κίνηση, αν αρχίσουμε τουλάχιστον από τα σαράντα μπορούμε να καθυστερήσουμε τα όποια προβλήματα κινητικότητας μέχρι τα 90. **Αν καθόμαστε στον καναπέ, τότε ίσως στα 60 δεν θα μπορούμε να περπατήσουμε καν.**

Η γυμναστική δεν έχει ηλικία. Μπορεί κανείς να γυμνάζεται από μικρό παιδί ως τα βαθιά γεράματα. Οι κακές συνήθειες ζωής και διατροφής, το άγχος και το κάπνισμα αλλά και η πολύωρη εργασία μπορούν να βρουν διέξοδο στην άσκηση κάθε μορφής.

Όπως προανέφερα, γυμναζόμαστε ανάλογα με τις δικές μας ανάγκες και ικανότητες (προθέρμανση - πλήρης γυμναστική - αποθεραπεία). Η αποθεραπεία και οι διατάσεις απελευθερώνουν το γαλακτικό οξύ των μυών, ξεκουράζουν αλλά και αποκαθιστούν τυχόν βλάβες.

Γυμνάζομαι όχι τόσο για απώλεια κιλών ή για τέλειο σώμα, αλλά περισσότερο για αίσθηση ευεξίας και ψυχική ανάταση. Σκοπός της γυμναστικής δεν είναι μόνο η αύξηση της μυϊκής μάζας στα άκρα, αλλά η εκγύμναση του σώματος συνολικά με στόχο τη βελτίωση της φυσικής κατάστασης και της ευελιξίας (λεβέντες γυμνασμένοι, η σουηδική δεν είναι μόνο για γυναίκες...).

Η κολύμβηση είναι σίγουρα η καλύτερη γυμναστική, γιατί γυμνάζει περισσότερους μύες ταυτόχρονα, δεν είναι επίπονη στους μύες μας, λόγω ανώσεως, και στον σκελετό μας με αρκετή κατανάλωση θερμίδων ανάλογα με την ένταση και το χρόνο.

Μια θεωρία λέει ότι στην κολύμβηση λόγω της πίεσσης ενεργοποιούνται οι μύες που στην κανονική ζωή είναι αδρανείς, οι οποίοι ενεργούν μόνοι τους χωρίς εντολή του εγκεφάλου, γι' αυτό και νιώθουμε ευεξία μετά την κολύμβηση.

Το γυμναστήριο είναι σαν ένα ομαδικό άθλημα, του οποίου τα προτερήματα είναι τεράστια ειδικά για τους νέους. Εγώ θα επιμείνω εκτός των άλλων προτερημάτων και στο θέμα της κοινωνικότητας. Εσύ **Χρήστο Κ.** και **Γιάννη Χ.**, που έχετε πάρει ωραίους διαδρόμους στο σπίτι σας και εσύ **Θωμά Τ.** που είσαι φυσιολάτρης, που κάνετε διάδρομο ή βγαίνετε για περπάτημα, όπου και

αν σας καπνίσει που οι μεν πρώτοι βλέπετε τους τοίχους των σπιτιών σας ή ο άλλος το still life, σας παρακαλώ να αναπολήσετε εμένα και να το ξανασκεφτείτε. Εγώ όταν γυμνάζομαι μιλάω με άλλους, κάνω κοινά πράγματα με άλλους και έχω μια αυξημένη κοινωνιοθεραπεία και από-αγχωτικά χάπια και συνεχή αύξηση της βιολογικής ηλικίας μου. Και όπως κάθε μέρα που ξυρίζομαι και βλέπω το πρόσωπό μου στον καθρέφτη ευχαριστώ τον Θεό που με έχει όρθιο ακόμα μια ημέρα, έτσι και στο γυμναστήριο όταν φεύγω ευχαριστώ το Θεό που με έχει όρθιο για να γυμναστώ ακόμα μία ημέρα, τόσο μεγάλη σημασία δίνω στη ζωή μου.

Οι φωτογραφίες που βλέπετε είναι τραβηγμένες στο γυμναστήριο. Εχω πάρει συνεντεύξεις από πολλούς «συμμαθητές» μου αλλά δυστυχώς έχασα τις σημειώσεις μου και έτσι η μόνη γραπτή που μου εδώθη είναι από την κυρία **Κατερίνα Μακρή** και σας την επισυνάπτω.

Κατερίνα Μακρή: Τη γυμναστική την έβαλα δυστυχώς κάπως αργά στη ζωή μου, στα 40 μου χρόνια! Όχι από μόνη μου, αλλά με την ώθηση του συζύγου μου. Στην αρχή, δεν πίστευα ποτέ ότι θα γινόταν κομμάτι της καθημερινότητάς μου. Όμως με κέρδισε αμέσως ο χώρος που μπήκα πριν από 8 χρόνια, το γυμναστήριο του κ. **Γιάννη Παπαϊωάννου** που έχει όλο τον απαραίτητο εξοπλισμό έμφυχο και μη.

Σιγά-σιγά είδα τα πολλαπλά οφέλη, σωματικά και ψυχικά, στον εαυτό μου. Η ποιότητα της ζωής μου άρχισε να βελτιώνεται σημαντικά. Με σωστό προγραμματισμό, που μου εξασφάλισε πάντα το έμπειρο προσωπικό του γυμναστηρίου, πέτυχα, αργά αλλά σταθερά, την ενίσχυση του κυκλοφορικού συστήματος, την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς, τη μείωση του λιπώδους ιστού, την ενδυνάμωση του σκελετικού συστήματος και τη γράμμωση των μυών, την αύξηση της μεταβολικής λειτουργίας και την αναμφισβήτητη ευεξία που επιτυγχάνεται κάθε φορά μόλις ξεκινήσω και οι ενδορφίνες αρχίζουν και κυλούν στον οργανισμό μου.

Σαν εκπαιδευτικός, συμβουλευώ καθημερινά τους μαθητές μου να εντάξουν από μικρή ηλικία τη γυμναστική στη ζωή τους για να γίνουν πιο υγιείς ενήλικες! Σαν απλή φίλη, προτείνω στους μεγαλύτερους να πάρουν τα αθλητικά παπούτσια στο χέρι και να σηκωθούν απ' τον καναπέ... Σε ένα χώρο, σαν το Universal Fitness Studio, δεν θα το μετανιώσουν!

Φίλοι μου, ποτέ δεν είναι αργά.

Γράφοντας τον επίλογο αυτού του άρθρου, θυμήθηκα όταν ήμουν στην Αμερική, ένας υπάλληλός μου «ευρούχωρος» (κατά Λαζόπουλο), πήρε σύνταξη στα 65 του και του λέω «Ρε Μπιλ, τι θα κάνεις τώρα;», μου λέει «θα πάω να μάθω κολύμπι», γέλασα εγώ, «δηλαδή να με παραβγείς;» Τους πουλούσα μούρη ότι ήμουν καλός κολυμβητής λόγω της καταγωγής μου από νησί. Ήρθε μετά από έξι μήνες. Όχι μόνο με πέρασε στα εκατό μέτρα (μέχρι τα 15 ήμουν καλός, ακόμα είμαι...), αλλά μου λέει «θα γίνω και ναυαγοσώστης», και του λέω «πρόσεχε μην πνίξεις κανέναν άνθρωπο». Πράγματι πήρε το πτυχίο του ναυαγοσώστη και μετά με εκπαίδευσε κι εμένα και μου έδωσε και μένα πτυχίο. Μεταξύ άλλων έχω σώσει και τρία άτομα. Άρα, ποτέ δεν είναι αργά.

P.S. (ο ήρωας μου ο **Νίκος Μ.** αποτελεί εξαίρεση. Αυτός γυμνάζεται επί συνεχούς βάσεως σε όλα... τα σπορ).