

Τι να αναμένετε

Τα προγράμματα γυμναστικής για την ενδυνάμωση δεν χρειάζεται να είναι περίπλοκα για να είναι αποτελεσματικά. Ένα απλό πρόγραμμα 8-10 ασκήσεων που γυμνάζουν τους κύριους μυϊκούς συνδέσμους του σώματος είναι αρκετό για τη γενική βελτίωση της μυϊκής δύναμης και λειτουργίας. Οι ασκήσεις γυμναστικής για την ενδυνάμωση δεν θα πρέπει να προκαλούν πόνο και οποιοσδήποτε επώδυνες ασκήσεις θα πρέπει να διακοπούν και να επανεξεταστούν από επαγγελματία υγείας ή γυμναστή που συνέστησε το πρόγραμμα.

Για να ωφεληθείτε όσο γίνεται περισσότερο από τη γυμναστική ενδυνάμωσης, θα πρέπει να κάνετε το πρόγραμμά σας δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα και να αυξήσετε την ένταση των ασκήσεών σας υπό τις οδηγίες του επαγγελματία υγείας ή γυμναστή.

For more information on local Strength Training programs contact:

Central Bayside Community Health Services
335-337 Nepean Hwy, Parkdale Ph: 8587 0200

Bentleigh Bayside Community Health Service
Gardeners Rd, East Bentleigh Ph: 9575 5333

Inner South Community Health Service,
SouthPort Centre 341 Coventry Street
South Melbourne Ph: 9690 9144

Caulfield Community Health Service
240 Kooyong Road Caulfield Ph: 9523 6666

Sandybeach Community Centre
2 Sim St, Sandringham Ph: 9598 2155

The City of Kingston
1230 Nepean Hwy, Cheltenham Ph: 1300 653 356

Bayside City Council
76 Royal Ave Sandringham Ph: 9599 4444

International Diabetes Institute
250 Kooyong Rd, Caulfield Ph: 9258 5042

Designed and printed Dec 2005
by Firefly Designs 0412 265 665

Γυμναστική Ενδυνάμωσης

Ποιά είναι τα οφέλη της ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας.



GREEK

Brochure also available in
English, Italian, Russian & Turkish



Γυμναστική Ενδυνάμωσης

Τι είναι Γυμναστική Ενδυνάμωσης;

Η Γυμναστική Ενδυνάμωσης, που επίσης είναι γνωστή και ως γυμναστική αντίστασης, γυμνάζει τους σωματικούς μύες με τη χρήση κάποιου είδους αντίστασης. Αυτό οδηγεί στη βελτίωση της μυϊκής δύναμης και αντοχής και αυξάνει τον όγκο των μυών. Η αντίσταση μπορεί να είναι του τύπου ελεύθερων βαρών (αλήθρας ή βάρη ποδιού), μηχανικά βάρη, ζώνη αντίστασης ή ακόμη και το ίδιο το βάρος τους σώματός σας.

Ποια είναι τα οφέλη από τη Γυμναστική Ενδυνάμωσης;

Μια καλά ισορροπημένη ρουτίνα σωματικής εξάσκησης, που περιλαμβάνει αεροβικές ασκήσεις, γυμναστική ενδυνάμωσης και ασκήσεις ευλυγισίας, έχει αποδειχθεί ότι μειώνει τον κίνδυνο χρόνιων παθήσεων και βελτιώνει την γενική κατάσταση της της υγείας και ευρωστίας.

Τα οφέλη της γυμναστικής ενδυνάμωσης μπορεί να είναι:

- αύξηση της μυϊκής δύναμης
- καλύτερος έλεγχος του ζαχαροδιαβήτη
- καλύτερη αντιμετώπιση της αρθρίτιδας
- οφέλη στην υγεία των οστών
- μείωση του κινδύνου παρουσίασης ζαχαροδιαβήτη, καρδιοπάθειας και άλλων χρόνιων παθήσεων
- καλύτερευση της ισορροπίας και στάσης του σώματος
- βελτίωση της ψυχικής υγείας
- μειώνει την ποσότητα λίπους και βοηθά στη διατήρηση ενός υγιεινού βάρους



Ποιά είναι τα οφέλη της ελαφριάς σωματικής δραστηριότητας.

Πώς να αρχίσετε

Πριν αρχίσετε ένα πρόγραμμα γυμναστικής για την ενδυνάμωση συνιστάται να δείτε φυσιοθεραπευτή, ειδικό γυμναστικής ή εκπαιδευτή σωματικής εξάσκησης που θα κάνει μια αξιολόγηση της κατάστασής και θα κανονίσει το καταλληλότερο πρόγραμμα για εσάς.

Αν έχετε μια χρόνια πάθηση, κάποιο πρόσφατο τραυματισμό ή οποιαδήποτε άλλη ανησυχία σχετικά με την έναρξη ενός προγράμματος γυμναστικής για την ενδυνάμωση, θα πρέπει να δείτε το γιατρό σας και ζητήστε να σας δώσει ιατρική άδεια.

