

ΚΟΥΙΖ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ



www.karamaneas.com

info@karamaneas.com

ΠΟΣΟ "FITNESS" ΕΙΣΑΙ;

Καλώς ήλθατε στο τεστ φυσικής κατάστασης, το οποίο μέσα σε μόλις τρία λεπτά θα σας δείξει σε τι επίπεδο βρισκόσαστε.

Το τεστ το στηρίζεται πάνω στους "παγκόσμιους κανόνες αναφοράς φυσικής κατάστασης και κατάστασης του οργανισμού".

Στο τέλος υπάρχει η ανάλυση των αποτελεσμάτων, ώστε να δείτε αν χρειάζεστε βελτίωση!

Ότι και να φανεί, μην ξεχνάτε ότι όλα μα όλα διορθώνονται σε χρόνο μηδέν! Αρκεί να ξεκινήσουμε!



Οδηγίες χρήσης

Σε κάθε ερώτηση τσεκάρετε με ειλικρίνεια αυτό που αρμόζει καλύτερα σε σας.

Κάθε ερώτηση περιέχει βαθμούς:

Κάθε απάντηση στη σειρά "Α", είναι 5 βαθμοί.

Κάθε απάντηση στη σειρά "Β", είναι 3 βαθμοί.

Κάθε απάντηση στη σειρά "Γ", είναι 1 βαθμός.

Προσθέστε το σύνολο των βαθμών που μαζέψατε από κάθε απάντηση.

Στο τέλος προσθέτετε τη συνολική βαθμολογία και την αντιστοιχίζετε με το ανάλογο αποτέλεσμα!

Καλή επιτυχία!

Πόσες μέρες γυμνάζεσαι γενικά μέσα στην εβδομάδα;

A

4-6 φορές

B

2-3 φορές

Γ

**Καμία!
Γιατί θες να με
ταλαιπωρήσεις;**

Πόσες μέρες την εβδομάδα κάνεις 10.000 βήματα;

A

Καθημερινά

B

2-3 φορές

Γ

**Υπάρχει λόγος να γίνεται καθημερινά;
Μου φτάνει όσο κινούμαι στη δουλειά μου!**

**Πόσα λεπτά την εβδομάδα κάνεις
κάποιο είδος μέτριας αεροβικής;**

A

**Πάνω από
150 λεπτά**

B

**Λιγότερο
από 150
λεπτά**

Γ

**Πώς την είπες
αυτή τη λέξη;
δεν ξέρω τι
εννοείς!**

Πόσες μέρες την εβδομάδα κάνεις προπόνηση με αντιστάσεις;

A

3-4 φορές

B

1-2 φορές

Γ

**Τι θα γίνουμε...
μποντυμπιλντεράδες;
Δεν θέλω να πρηστώ!**

Πόσες κάμψεις (push-ups) μπορείς να εκτελέσεις χωρίς διακοπή;

A

**Πάνω
από 15**

B

5-10

Γ

**1-2
και πολλές
είναι!**

Πόση ώρα μπορείς να εκτελέσεις την άσκηση σανίδα;

A

**Πάνω από 2
λεπτά**

B

**60-90
δευτερόλεπτα**

Γ

**20-30
δευτερόλεπτα
... (ελπίζω)...**

Πόσους ορόφους μπορείς να ανέβεις από τις σκάλες χωρίς να λαχανιάζεις;

A

Πάνω από 3 ορόφους

B

2 ορόφους

Γ

**Μόλις λίγα σκαλιά!
Συνεχίζεις να θες να
με ταλαιπωρήσεις
έτσι;**

Πόσο ευέλικτος/η είσαι;

A

Μπορώ να φτάσω άνετα τα δάχτυλα των ποδιών μου χωρίς να λυγίσω τα γόνατά μου

B

Μπορώ να φτάσω μέχρι λίγο πιο κάτω από τα γόνατα μου, χωρίς να τα λυγίσω

Γ

Μπορώ να φτάσω μέχρι τη μύτη μου!!!



**Πόση ώρα μπορείς να τρέξεις συνεχώς
χωρίς να σου “κοπεί η αναπνοή”;**

A

**Πάνω από
1 ώρα**

B

**Μέχρι 20-30
λεπτά**

Γ

**Αν μόλις ξεκινήσει το
λεωφορείο είμαι στην
πίσω πόρτα, δεν
προλαβαίνω να φτάσω
στην μπροστινή για να
μπω! Τα παίζω!**

Πόσο δραστήριος είσαι μέσα στη μέρα;

A

Έχω μια ενεργή δουλειά ή έχω κάνει την άσκηση μέρος της καθημερινότητάς μου

B

Εργάζομαι σε ένα γραφείο αλλά προσπαθώ να βρω χρόνο για άσκηση

Γ

Ξοδεύω το μεγαλύτερο μέρος του καθισμένος σε ένα γραφείο, στον καναπέ, ή ταξιδεύοντας με αυτοκίνητο

Προτιμάς τις σκάλες ή το ασανσέρ;

A

Σκάλες πάντα! Ευκαιρία να ξεμουδιάσουμε από το καθισιό!

B

Προσπαθώ να ανεβαίνω με τις σκάλες αλλά όχι πάντα. Εξαρτάται τη διάθεση και την κούρασή μου.

Γ

Αστειεύεσαι; ζήτω η τεχνολογία! Δεν πληρώνουμε τζάμπα ρεύμα! Ασανσέρ δαγκωτό!

Πόση είναι η περίμετρος της μέσης σου;

A

**Κάτω από 80cm (γυναίκες).
Κάτω από 94cm (άνδρες)**

B

**80–87cm (γυναίκες).
94–101cm (άνδρες)**

Γ

**Πάνω από 88cm (γυναίκες).
Πάνω από 102cm (άνδρες)**

Πώς είναι η ποιότητα του ύπνου σου;

A

Κοιμάμαι βαθιά και συνεχώς! Με το πλευρό που πέφτω με αυτό και σηκώνομαι!

B

Έχω καλή ποιότητα ύπνου αλλά πολλές φορές ξυπνάω μέσα στη νύχτα!

Γ

Όχι πολύ καλή! Έχω διαταραχές στον ύπνο μου και ξυπνάω πολύ συχνά!

Πώς είναι η διατροφή σου μέσα στη μέρα;

A

Δίνω μεγάλη σημασία στη διατροφή μου! Είμαι ενημερωμένος και δημιουργώ υγιεινά πιάτα!

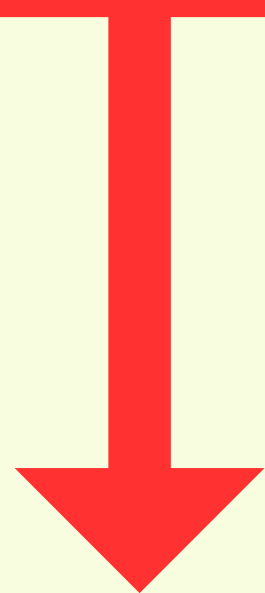
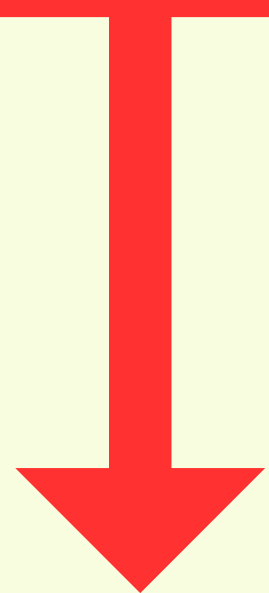
B

Τρέφομαι παραδοσιακά αλλά προσπαθώ να είναι υγιεινά τουλάχιστον

Γ

Ότι κινείται εκτελείται! Ότι βρω πρόχειρο μπροστά μου αρκεί να καλύψω την πείνα μου!

**Και τώρα ήρθε η ώρα
να δούμε τα
αποτελέσματα μας!**



ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ 56-70

Αν η βαθμολογία σας είναι 56-70, υποκλίνομαι!

Σίγουρα χαίρεστε τη ζωή με τα αποτελέσματα που σας φέρνει όλη αυτή η δραστηριότητα!

Το σώμα σας πετάει, η ψυχολογία σας είναι στα ύψη και δεν έχετε να φοβηθείτε τίποτα και καμία πρόκληση!

Είστε πραγματικά λιοντάρια!

Βάζετε την αξία των στόχων σας, παραπάνω από οτιδήποτε, χωρίς να ψάχνετε δικαιολογίες και βρίσκετε πάντα χρόνο να του δώσετε προτεραιότητα!

Δεν έχω πολλά να σας πω εδώ επειδή ήδη γνωρίζετε τι κάνετε και τι πρέπει να κάνετε!

Παραμείνετε έτσι και η ζωή σας θα πηγαίνει από το καλό στο καλύτερο!

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ 30-55

Αν η βαθμολογία σας είναι 30-55, είστε απόλυτα φυσιολογικοί (αλλά σε πιο ηρωική έκδοση), και ο νους σας μπορεί να κάνει σπουδαία πράγματα!

Δεν επαναπαύεστε στις δύσκολες ίσως συνθήκες που δεν σας επιτρέπουν να κάνετε περισσότερα αλλά πάντα ψάχνετε τρόπο να βελτιωθείτε!

**Και μόνο αυτό το πνεύμα που έχετε, μπορεί να σας πάει πολύ ψηλά!
Δεν έχει σημασία αν δεν φτάνετε στην τέλεια κλίμακα του Fitness,
επειδή η ζωή σας στο σήμερα, μπορεί να μην το επιτρέπει!**

Το θέμα είναι ότι όταν βρείτε το κενό σημείο το εκμεταλλεύεστε στο έπακρο!

ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ 14-29

Αν η βαθμολογία σας είναι 14-29, έχουμε θέμα όντως!

Και το θέμα δεν είναι στην εμφάνιση του σώματος ή στη μόδα.

Μία πρόληψη από νωρίς, προφυλάσσει στη μετέπειτα πορεία της ζωής από εξαιρετικά θέματα υγείας που συμβαίνουν, (ιδιαίτερος σήμερα και θα αυξάνουν με το πέρασμα του χρόνου)!

Εδώ θα είμαι λίγο αυστηρός, γιατί ξέρω ότι δεν είναι τόσο πολύ θέμα συνθηκών ζωής, όσο βαριεστημένης διάθεσης (ίσως κρύβει και λιγάκι ψιλομαγκιά για ορισμένους)!

Τις περισσότερες φορές, μία αδράνεια κρύβει από πίσω της ψυχολογική πτώση!

Όλοι οι άνθρωποι έχουμε τον ίδιο εγκέφαλο και περνάμε ίδιες καταστάσεις, εκτός ορισμένων προνομιούχων. Γνωρίζω ανθρώπους με τις πιο δυσμενείς συνθήκες, που είχαν μέσα τους καρδιά λιονταριού και μπόρεσαν όχι μόνο να πετύχουν το στόχο πάνω στο σώμα τους αλλά να αλλάξουν εντελώς την ψυχολογία τους και τον τρόπο που βλέπουν τα πράγματα!

Έλα... Ξέρω ότι μπορείς να το κάνεις!

Όλα καλά λοιπόν!...

Σου υπενθυμίζω πως αν δεν ικανοποιήθηκες από τα αποτελέσματα, δεν σημαίνει τίποτα! Επειδή το σώμα μας είναι εφοδιασμένο με καταπληκτικούς μηχανισμούς έτοιμους να ενεργοποιηθούν και να μας πάνε στα ύψη, αρκεί να το ξεκινήσουμε!

Για το σώμα μας όλα αυτά είναι παροδικά και δεν μονιμοποιούνται αν εμείς δεν τα αφήσουμε να μονιμοποιηθούν!

Πάρτε λοιπόν την απόφαση σήμερα κιόλας και κάντε ότι μπορείτε, έστω και ένα μικρό βηματάκι! Αυτό θα σε πάει σε έναν προορισμό. Η αδράνεια όμως δεν σε πάει πουθενά! Άναψε τις μηχανές σου και ξεκίνα με το ρυθμό που μπορείς και το σώμα σου θα σε ανταμείψει πάρα-πάρα πολύ σύντομα!

Εγγύηση!

Με αγάπη...

Κιμ Καραμανέας!



Kim Karamaneas
By Kim Karamaneas