

ΓΙΑ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ Σ.Ε.Υ.Π
ΤΟΥ Π.Ε.Ι ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΝΙΝΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΓΙΑ ΤΟ ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ
ΤΗΣ ΣΧΟΛΗΣ Σ.Ε.Υ.Π.
ΤΗΣ Τ.Ε.Ι ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Γ Υ Μ Ν Α Σ Τ Ι Κ Η Κ Α Ι Α Ι Σ Θ Η Τ Ι Κ Η

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ
ΝΙΝΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗΣ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περιεχόμενα	Σελίδα
Εισαγωγή	1
Ιστορικά στοιχεία	2
Ορισμός γυμναστικής-φυσικής αγωγής	3
Σκοποί της γυμναστικής	4
Επιδράσεις της γυμναστικής	7
Είδη γυμναστικής	10
Γυμναστική και παχυσαρκία	11
Γυμναστική και χαλάρωση	15
Γυμναστική και κυτταρίτιδα	16
Ηλεκτρική Μυογυμναστική	18
Προποθέσεις γύμνασης	19
Επακόλουθα μη σωστής γυμναστικής	21
Αφυδάτωση κατά την άσκηση	22
Πρόγραμμα γύμνασής	24
Γυμναστικές ασκήσεις προθέρμανσης	25
Ασκήσεις για το κεφάλι	26
Ασκήσεις για ώμους, στήθος, χέρια	27
Ασκήσεις για μέση, πλάτη	29
Ασκήσεις για την κοιλιά	31
Ασκήσεις για τους γοφούς	33
Ασκήσεις για τους γλουτούς	35
Ασκήσεις για τους μηρούς	37
Ασκήσεις για τις γάμπες	40
Ασκήσεις χαλάρωσής	42
Βιβλιογραφία	44

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η επιστήμη της γυμναστικής και γενικά της φυσικής αγωγής βασίζεται στο γεγονός , ότι η κίνηση παίζει καθοριστικό ρόλο στην καλή λειτουργία και απόδοση του ανθρώπινου οργανισμού. Συνεπώς, η κίνηση είναι μια ανάγκη και συγχρόνως ένα μέσο, με το οποίο κάθε άτομο αναπτύσσεται, ωριμάζει και συντηρείται.

Η ανθρώπινη αυτή ανάγκη δεν αναφέρεται μόνο στη σωματική διάσταση, αλλά και στη νοητική, τη συναισθηματική, την κοινωνική και την ηθική.

Δεν αναφέρεται επίσης σε μια συγκεκριμένη ηλικία, αλλά σε όλες, από την νηπιακή μέχρι και τη γεροντική.

ο/ο