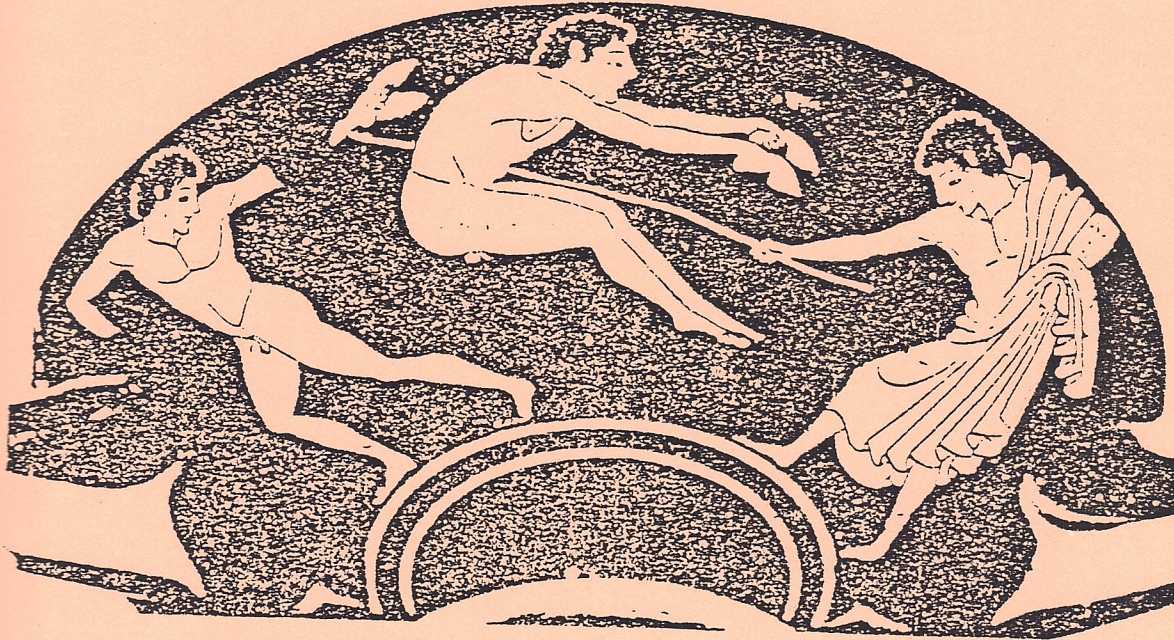


ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



ΘΕΜΑ :
«ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ ΣΕ ΣΧΕΣΗ
ΜΕ ΤΟΝ ΣΗΜΕΡΙΝΟ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ»

ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΑ : ΠΕΠΠΑ ΜΑΡΙΑ

ΦΟΙΤΗΤΡΙΕΣ :
ΘΩΜΟΠΟΥΛΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ
ΓΚΟΓΚΟΥ ΕΛΕΝΗ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1999



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΓΕΝΙΚΑ	1
2. ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ	2
3. Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ	4
4. ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ	10
Α. Καρδιαγγειακό σύστημα και άσκηση	10
Β. Επίδραση της άσκησης στο αναπνευστικό σύστημα.....	11
Γ. Νεφρική λειτουργία και άσκηση	14
Δ. Νευρικό σύστημα και άσκηση.....	17
Ε. Επίδραση της άσκησης στο κυκλοφορικό	18
ΣΤ. Επίδραση της άσκησης στο μυοσκελετικό	19
5. ΜΕΤΑΒΟΛΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ	21
Α. Μεταβολισμός και άσκηση.....	21
Β. Θερμορύθμιση και άσκηση.....	22
Γ. Άμυνα του οργανισμού και άσκηση.....	25
6. ΦΑΣΕΙΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ	26
Α. Προθέρμανση.....	26
Β. Κύριο μέρος (Πρόγραμμα).....	27
Γ. Αποθεραπεία	28
7. ΜΥΪΚΟΣ ΠΟΝΟΣ	29
Α. Μυϊκός πόνος.....	29
Β. Μυϊκός σπασμός	30
Γ. Μυϊκός κάματος	30
Δ. Μυϊκή αντοχή	31
8. ΑΘΛΗΤΙΑΤΡΙΚΗ	32
9. ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΚΑΚΩΣΗ	33
Α. Αθλητικές κακώσεις στα παιδιά	35
Β. Τρόπος άσκησης ηλικιωμένων	37
Γ. Πρόληψη κακώσεων.....	41
10. ΔΙΑΤΡΟΦΗ	44

11. ΕΙΔΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ.....	49
12. ΣΚΟΠΟΙ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ.....	55
13. ΠΟΤΕ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΘΕΙ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ.....	59
14. ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ.....	62
15. ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ.....	67
Α) Ισομετρικές ασκήσεις.....	67
Β) Ισοτονικές ασκήσεις.....	67
Γ) Ισοκινητικές ασκήσεις.....	67
Δ) Ισοτονομετρικές ασκήσεις.....	68
16. ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ.....	69
ΕΝΤΑΣΗ.....	70
Β. Ισοτονική άσκηση.....	72
17. ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ Η ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ.....	75
ΕΠΙΛΟΓΟΣ.....	77
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	79