

ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ- Τ.Ε.Ι.Θ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

Σύγχρονος τρόπος ζωής
και φυσική άσκηση

Σπουδάστριες

Λιούλια Ξανή

Μπούτλα Ελένη

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια

Πέπα Μαρία

Θ Ε Σ Σ Α Λ Ο Ν Ι Κ Η - 1 9 9 7

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή

1. Σύγχρονος τρόπος ζωής και φυσική άσκηση.....	2
1.1 Η φυσική άσκηση, είναι κοινή για όλους.....	9
2. Εξέλιξη της φυσικής άσκησης στους διάφορους λαούς.....	11
2.1 Έλληνες.....	11
2.2 Σουμέριοι.....	13
2.3 Αιγύπτιοι.....	13
2.4 Κινέζοι.....	14
2.5 Ινδοί.....	14
3. Φυσική άσκηση.....	16
3.1 Κατάταξη των ασκήσεων.....	17
4. Ενεργειακές ανάγκες του οργανισμού.....	18
4.1 Ενεργειακό του ανθρώπου.....	19
4.2 Ενεργειακές ουσίες.....	20
4.2α Υδατάνθρακες.....	20
4.2β Πρωτεΐνες ή Λευκώματα.....	21
4.2γ Λίπη.....	21
4.2δ Νερό.....	22
4.2ε Βιταμίνες.....	22
5. Επίδραση της άσκησης στα διάφορα συστήματα του οργανισμού.....	24
5.1 Καρδιά.....	24
5.2 Αίμα.....	27
5.3 Αιμοφόρα αγγεία.....	29
5.4 Πνεύμονες.....	31
5.5 Μυϊκό σύστημα.....	34
5.6 Νευρικό σύστημα.....	36
5.7 Πεπτικό σύστημα.....	37
5.8 Ιστός.....	37
5.9 Ψυχολογική επίδραση.....	38
6. Μυϊκή προσπάθεια.....	40
6.1 Ισομετρική προσπάθεια.....	40
6.2 Ισοτονικές κινήσεις.....	42
6.3 Αερόβια ικανότητα.....	42

7. Πιθανά προβλήματα από την άσκηση.....	44
7.1 Κακώσεις των αρθρώσεων.....	46
7.2 Σπονδυλική στήλη.....	46
7.3 Κακώσεις του αυχένα.....	47
7.4 Η Άρθρωση του γόνατος.....	48
7.5 Κακώσεις του χεριού.....	48
7.6 Κακώσεις του θώρακα.....	49
7.7 Κακώσεις των κοιλιακών μυών.....	49
7.8 Ενδοκοιλιακές κακώσεις.....	50
7.9 Γενετικών οργάνων και ουρήθρας.....	50
7.10 Μικροτραυματισμοί.....	51
7.11 Μυϊκός πόνος.....	52
7.12 Μυϊκός κάματος.....	53
7.13 Μυϊκός σπασμός.....	54
- Κινήσεις - στάσεις και θέσεις που βλάπτουν την σπονδυλική στήλη.....	54
- Τοποθέτηση του σώματος κατά την εκτέλεση των ασκήσεων.....	60
8. Αντιμετώπιση καταστάσεων μέσω της άσκησης.....	62
8.1 Υπερένταση.....	62
8.2 Κάπνισμα.....	63
8.3 Επιλογή τροφής.....	64
8.4 Υποκινητικότητα.....	66
8.5 Καρδιακές παθήσεις «εκ γενετής».....	67
8.6 Υψηλή αρτηριακή πίεση.....	68
8.7 Φλεβίτιδα.....	69
8.8 Στομαχικά έλκη.....	69
8.9 Πόνοι στην πλάτη.....	70
8.10 Ψυχοσωματικές αλληλεπιδράσεις.....	71
9. Κανόνες που πρέπει να τηρούνται κατά την άσκηση.....	72
9.1 Ντύσιμο.....	72
9.2 Η ώρα της άσκησης.....	73
9.3 Συχνότητα της άσκησης.....	74
9.4 Καιρικές συνθήκες.....	75
9.5 Εκτέλεση του προγράμματος.....	75
10. Πότε μπορεί να χρησιμοποιηθεί η άσκηση.....	79
11. Άσκηση κατά ηλικίες.....	80
11.1 Άσκηση και παιδιά.....	80
11.2 Άσκηση και εφηβεία.....	81
11.3 Άσκηση και ενήλικες.....	82
11.4 Άσκηση και γυναίκα.....	84

12. Άσκηση κάτω από ειδικές συνθήκες.....	91
12.1 Μόλυνση του αέρα.....	91
12.2 Υψόμετρο.....	91
12.3 Ρύθμιση θερμοκρασίας.....	92
12.4 Εργασιακός αθλητισμός.....	93
13. Άλλες μορφές άσκησης.....	95
13.1 Ποδηλασία.....	95
13.2 Κολύμπι.....	96
13.3 Σκι.....	97
13.4 Βάρη.....	98
13.5 Μπόξ - Πολεμικές τέχνες.....	98
13.6 Στρέτσινγκ.....	99
13.7 Χορός.....	99
14. Ελεύθερος χρόνος και φυσική άσκηση.....	101
15. Συμβολή της άσκησης στις σχέσεις των ανθρώπων.....	103

Επίλογος

Βιβλιογραφία

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η μελέτη της φυσικής άσκησης αποκτά όλο και μεγαλύτερο ενδιαφέρον ιατρικό και κοινωνικό. Η φυσική άσκηση έχει απόλυτη σχέση με την υγεία και είναι γνωστό ότι πολλές φορές αποτελεί μέτρο της θεραπευτικής αντιμετώπισης ορισμένων νοσημάτων.

Στη σύγχρονη εποχή που μηχανοποίηση της εργασίας περιόρισε στο ελάχιστο τις φυσικές κινήσεις του εργαζομένου και η συνεχής ελάττωση του χρόνου εργασίας κάνουν τη φυσική άσκηση ένα πολύτιμο τρόπο απασχόλησης συμβάλλοντας με τον καλύτερο τρόπο στη βελτίωση της ποιότητας ζωής, που είναι η πρωταρχική επιδίωξη του αιώνα μας.

Η σημασία της βιολογικής ηθικής και κοινωνικής συμβολής της φυσικής άσκησης άρχισε επιτέλους να κατανοείται και να εκτιμάται για λόγους υγείας και βελτίωσης της ποιότητας ζωής.

Μία από τις συνέπειες της δυσκολίας προσαρμογής του σύγχρονου ανθρώπου είναι οι λεγόμενες ασθένειες του πολιτισμού, σωματικές και ψυχικές. Η ιατρική προ πολλού έχει αναγνωρίσει την ευνοϊκή επίδραση των αθλητικών δραστηριοτήτων πάνω στην ψυχοφυσική υγεία του ανθρώπου και όλο και περισσότερο χρησιμοποιούνται αυτές σαν προληπτικό αλλά και σαν θεραπευτικό μέσο πολλών ασθενειών και κυρίως καρδιαγγειακών.

Με λίγα λόγια η φυσική άσκηση επιβάλλεται στη σημερινή εποχή περισσότερο από κάθε άλλη φορά γιατί η Τεχνολογική εξέλιξη αντικατέστησε τη σωματική εργασία με τη μηχανή και επέβαλε έναν αυτοματοποιημένο, καθιστικό, αγχώδη και αφύσικο τρόπο ζωής.