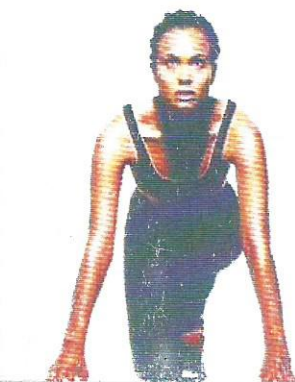
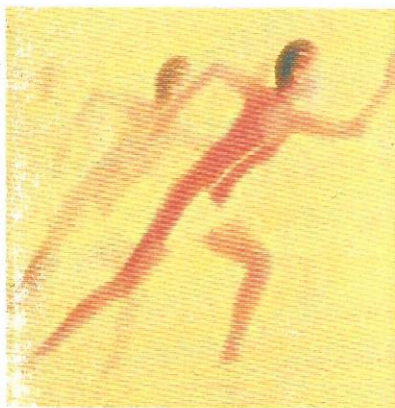


ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
(Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ (Σ.Ε.Υ.Π.)
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ



Άσκηση - Βάρος του Σώματος

της
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:
κ. ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ (Α.Τ.Ε.Ι.Θ.)
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ (Σ.Ε.Υ.Π.)
ΤΜΗΜΑ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

*Άσκηση -
Βάρος του Σώματος*

της
ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΑΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΥ

Υπεύθυνη Καθηγήτρια:
κ. ΣΑΒΒΙΔΟΥ ANNA

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2005

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	1
Μέρος Α΄: Η άσκηση από την αρχαιότητα ως και σήμερα	2
1. Γενικά	2
2. Η άσκηση στους άλλους λαούς	2
2.1. Σουμέριοι	3
2.2. Αιγύπτιοι	3
2.3. Πέρσες	3
2.4. Φοίνικες	4
2.5. Κινέζοι	4
2.6. Ινδοί	4
2.7. Ιάπωνες	5
2.8. Εβραίοι	5
3. Η άσκηση στον ελληνικό κόσμο	5
3.1. Γενικά	5
3.2. Τα αγωνίσματα	6
3.2.1. Οι δρόμοι	6
3.2.2. Η πάλη	7
3.2.3. Η πυγμαχία	7
3.2.4. Το πένταθλο	8
3.2.5. Το παγκράτιο	8
3.2.6. Τα ιππικά αγωνίσματα	8
3.3. Οι Ολυμπιακοί Αγώνες στην Αρχαιότητα	8
3.4. Η άθληση στο Βυζάντιο	9
3.5. Η άθληση στην τουρκοκρατία	10
4. Η άθληση στη σύγχρονη εποχή	11

Μέρος Β΄:

Γνωριμία με την άσκηση	12
1. Είδη άσκησης.....	12
1.1. Η ισοτονική ή κινητική άσκηση	12
1.2. Η ισομετρική ή στατική άσκηση	12
1.3. Τί πρέπει να γνωρίζει κανείς πριν ξεκινήσει ένα πρόγραμμα ασκήσεων.....	13
1.4. Είδος - διάρκεια - ένταση - συχνότητα - σφυγμοί.....	13
1.4.1. Είδος	13
1.4.2. Διάρκεια - ένταση	14
1.4.3. Συχνότητα	14
1.4.4. Σφυγμοί.....	14
1.5. Οδηγίες για τη σωστή εφαρμογή των ασκήσεων	15
1.5.1. Προθέρμανση.....	15
1.5.2. Αποκατάσταση.....	15
1.5.3. Ενυδάτωση	16
1.5.4. Άσκηση και γεύματα	16
1.5.5. Αναπνοή.....	16
1.5.6. Έναρξη.....	16
1.5.7. Συχνότητα	16
1.5.8. Ένταση.....	16
1.5.9. Είδος άσκησης	17
1.5.10. Ευλυγισία	17
1.6. Οφέλη της άσκησης	17

Μέρος Γ΄:

Άσκηση και Ειδικές Περιπτώσεις.....	18
1. Άσκηση και παιδί.....	18
1.1. Βελτίωση της φυσικής κατάστασης	18
1.2. Άσκηση και έμμηνος ρύση	19
1.3. Άσκηση και εγκυμοσύνη.....	20
1.3.1. Πλεονεκτήματα	20
1.3.2. Τρόποι άσκησης εγκύου.....	21

2. Άσκηση και τρίτη ηλικία. Οι θετικές επιδράσεις της άσκησης στα άτομα της τρίτης ηλικίας.....	22
2.1. Επιδράσεις.....	23
2.1.1. Καρδιαγγειακό σύστημα	23
2.1.2. Αναπνευστικό σύστημα	23
2.1.3. Μυοσκελετικό σύστημα	23
2.1.4. Νευρικό σύστημα	23

Μέρος Δ΄:

Άσκηση και Μεταβολισμός.....	25
-------------------------------------	-----------

1. Γενικά

2. Αυξημένο βάρος και μεταβολισμός	27
---	-----------

Μέρος Ε΄:

Απώλεια βάρους	29
-----------------------------	-----------

1. Απώλεια βάρους με άσκηση.....	29
---	-----------

1.1. Ασκήσεις που βοηθούν στην απώλεια βάρους.....	30
--	----

1.1.1. Σχοινάκι.....	30
----------------------	----

1.1.2. Περπάτημα.....	30
-----------------------	----

1.1.3. Ποδήλατο	31
-----------------------	----

1.1.4. Κολύμβηση.....	31
-----------------------	----

1.2. Αποδεδειγμένα οφέλη των προγραμμάτων συστηματικής - αερόβιου τύπου άσκησης σε ενήλικες.....	32
--	----

2. Απώλεια βάρους με σωστή διατροφή και άσκηση	33
---	-----------

2.1. Δίαιτα ή γυμναστική.....	36
-------------------------------	----

2.2. Η χρησιμότητα της άσκησης στο αδυνάτισμα.....	36
--	----

3. Άσκηση και διατήρηση του βάρους	36
---	-----------

Στ' Μέρος:

Προβλήματα από έλλειψη άσκησης.....	39
1. Ορισμός της παχυσαρκίας	39
2. Παχυσαρκία και επιπλοκές στην υγεία.....	41
2.1. Υπερλιπιδαιμία	41
2.2. Υπέρταση	41
2.3. Διαβήτης.....	41
2.4. Υπερουριχαιμία	41
2.5. Επίδραση στο μυοκάρδιο	41
3. Παχυσαρκία και ψυχολογία	42
3.1. Ο αυτοέλεγχος.....	43
3.2. Έλεγχος εξωτερικών ερεθισμάτων.....	44
3.3. Γνωσιακή προσαρμογή	44
3.4. Διαχείριση του άγχους	44
3.5. Κοινωνική υποστήριξη.....	45
3.6. Φυσική κατάσταση.....	45
3.7. Αποφυγή λαθών	46
4. Η αναγκαιότητα της άσκησης στους παχύσαρκους.....	46
4.1. Σημαντικά οφέλη από την άσκηση	49
4.2. Δυνητικοί παράγοντες για τη βελτίωση της αφοσίωσης/ συμμόρφωσης στο πρόγραμμα φυσικής δραστηριότη- τας - συστάσεις για την υιοθέτηση ενός πιο δραστήριου τρόπου ζωής	49
4.3. Άσκηση και διαβήτης τύπου 2.....	51

Μέρος Ζ:

Άσκηση και τρόπος ζωής	52
1. Γιατί η άσκηση είναι απαραίτητη;	52
1.1. Γιατί αποφεύγεται η άσκηση;	53
1.2. Τί μπορεί κανείς να κάνει;	53
1.3. Ασκήσεις που έχουν να κάνουν με τον τρόπο ζωής.....	54
1.4. Δημιουργία στόχων.....	54
1.5. Αλλαγή τρόπου ζωής.....	55
Βιβλιογραφία	58

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η αντίληψη για την ωφέλεια της σωματικής άσκησης είναι διαδεδομένη σε όλο τον κόσμο. Αυτό τουλάχιστον υποδηλώνουν το υποχρεωτικό μάθημα της γυμναστικής στα σχολεία, ο μεγάλος αριθμός αθλητικών συλλόγων και η ευρεία ενασχόληση ανθρώπων μέσης και μεγάλης ηλικίας με την γυμναστική και τα σπορ, καθώς επίσης και η τεράστια ανάπτυξη της βιομηχανίας αθλητικών ειδών.

Είναι πλέον από όλους αποδεκτό πως η άσκηση όχι μόνο διατηρεί και βελτιώνει ένα υγιές σώμα, αλλά θεραπεύει και ένα σώμα που πάσχει καθώς και μια ψυχή που συμπάσχει με το σώμα. Με άλλα λόγια, το μήνυμα της άσκησης δεν απευθύνεται μόνο στους υγιείς ανθρώπους αλλά και στους πάσχοντες, με σκοπό να προλαμβάνονται οι ασθένειες και να βελτιώνονται διάφορες νοσηρές καταστάσεις.