

Τίτλος Μαθήματος	Αισθητική Γυμναστική				
Κωδικός Μαθήματος	ASM-300				
Τύπος μαθήματος	Υποχρεωτικό				
Επίπεδο	1 ^ο				
Έτος / Εξάμηνο φοίτησης	3 ^ο , Χειμερινό/Fall				
Όνομα Διδάσκοντα					
ECTS	3	Διαλέξεις / εβδομάδα	2	Εργαστήρια / εβδομάδα	0
Στόχος Μαθήματος					
<p>Το μάθημα παρέχει στους φοιτητές/τριες γνώσεις στη θεωρία της άσκησης και τις επιδράσεις της στο σώμα, ώστε να κατανοήσουν και είναι σε θέση να χρησιμοποιούν και να προτείνουν τρόπους βελτίωσης της μορφής του σώματος των πελατών τους με ασκήσεις που συνδυάζονται με θεραπείες αδυνατίσματος στο ισοτιπούτο ομορφιάς.</p>					
Μαθησιακά Αποτελέσματα					
<p>Με την συμπλήρωση του μαθήματος αναμένεται οι φοιτητές/τριες να είναι ικανοί να:</p> <ul style="list-style-type: none"> - γνωρίσουν τα πλεονεκτήματα της άσκησης για την ανθρώπινη υγεία - συμβουλεύουν τους πελάτες του ισοτιπούτου αισθητικής για την κατάλληλη άσκηση για τη σωματική τους βελτίωση - γνωρίσουν όλους τους τύπους άσκησης και τις επιδράσεις τους - γνωρίζουν το σωστό προγραμματισμό και της αντενδείξεις της άσκησης 					
Προαπαιτούμενα	ASM-113 ASM-114	Συναπαιτούμενα	Κανένα		

Περιεχόμενο Μαθήματος

1. Εισαγωγή στην άσκηση και τα πλεονεκτήματα της για ένα υγιή τρόπο ζωής
2. Συμβουλή σε πελάτες για ασκήσεις σε συγκεκριμένες προβληματικές περιοχές
3. Στόχοι της άσκησης
 - Άσκηση κατάλληλη για πελάτες που βρίσκονται σε καλή φόρμα, κακή φόρμα, εν μέρει σε φόρμα και υπέρβαρους
 - Άσκηση για πελάτες διαφόρων ηλικιών
 - Άσκηση για απώλεια βάρους
4. Τύποι άσκησης
 - Βασικές κινήσεις
 - Αεροβική άσκηση
 - Ισοτονική / Ισομετρική άσκηση
 - Γυμναστική με βάρη
 - Τεντώματα/εκτάσεις
5. Ανθρώπινη κινησιολογία
 - Η δομή και η κίνηση των σκελετικών μυών
 - Η Φυσιολογία της μυϊκής συστολής
 - Αρθρώσεις - ώμος, αγκώνας, γοφό, γόνατο, αστράγαλος και πόδι
 - Κινησιολογία της σκελετικής στάσης
6. Γενική δοκιμασία και αξιολόγηση φυσικής κατάστασης
7. Φυσιολογικές και ψυχολογικές επιδράσεις της άσκησης
8. Προγραμματισμός ασκήσεων – προθέρμανση, άσκηση, αποθεραπεία.
9. Αντενδείξεις στην άσκηση

Μεθοδολογία
Διδασκαλίας

Διαλέξεις, Συζήτηση.

Βιβλιογραφία

Authors	Title	Publisher	Year	ISBN
Torres - Quevedo, Atana	Fitness, Διατάσεις, διατήρηση, ασκήσεις.	Εκδόσεις Καλοκάθη	(2006)	

Υποχρεωτική Βιβλιογραφία-Σημειώσεις Διδάσκων

Αξιολόγηση	Μέθοδοι Αξιολόγησης	
	Παρουσίες και συμμετοχή	10%
	Ενδιάμεση εξέταση	30%
	Ατομική εργασία	20%
	Τελική εξέταση	40%

Γλώσσα

Ελληνική