

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

<b>Εισαγωγή</b> .....	15
Τεχνολογικός πολιτισμός και έλλειψη σωματικής δραστηριότητας.....	15
Ποιοι ασχολούνται με την άσκηση σήμερα.....	17
Η προπόνηση με βάρη σήμερα.....	17
Πλεονεκτήματα της εξάσκησης με βάρη.....	18
Φυσιολογικές μεταβολές και θετικές επιδράσεις στον οργανισμό από την άσκηση με βάρη.....	20
Μύθοι και αλήθειες.....	23
Οι απαιτήσεις στο σύγχρονο γυμναστήριο.....	24
Προπονητικές αρχές.....	24
Κριτήρια για το σχεδιασμό προγράμματος στην άσκηση με βάρη (σωματική διάπλαση).....	29
Αρχάριος ασκούμενος και βασικής απόδοσης των μυών του σώματός του.....	30
Βασικές αρχές για την οργάνωση προγράμματος προπόνησης.....	32
Μεθοδολογία αντιμετώπισης ειδικών προβλημάτων στον προγραμματισμό της άσκησης με βάρη.....	33
Δομή του προγράμματος.....	35
Προπονητικός σχεδιασμός και οι φάσεις από τις οποίες αποτελείται.....	35
Σειρά διαδοχής και ονομασία μεσοκύκλων.....	36
Επίδραση της προθέρμανσης στα διάφορα οργανικά συστήματα.....	38
Αιτίες αποφυγής της προθέρμανσης.....	40
Η συχνότητα προπόνησης είναι συνδεδεμένη με:.....	41
Είδη ασκήσεων στην προπόνηση με βάρη.....	42
Γενικές οδηγίες για την άσκηση με βάρη.....	42
Άμεσοι παράμετροι προπόνησης.....	43
Επαναλήψεις.....	43
Η ταχύτητα των επαναλήψεων.....	43
Το επίπεδο της έντασης στις επαναλήψεις.....	44
Αριθμός επαναλήψεων.....	45
Σετ.....	45
Διάλειμμα μεταξύ των σετ.....	46
Τεχνικές προπόνησης.....	47

Παράδειγμα κυκλικής προπόνησης.....	59
Ανάλυση παραμέτρων κυκλικής προπόνησης.....	60
<b>Τεστ μέγιστης δύναμης</b> .....	67
Έλεγχος της μέγιστης δύναμης .....	67
Ποσοστό αναλογία επί της %.....	68
Η διαμόρφωση της εκγύμνασης σύμφωνα με τη 1LB-μέθοδο .....	70
Άσκηση με βάρη και βελτίωση της αερόβιας ικανότητας .....	74
Ιδιαιτερότητες στην οργάνωση προγράμματος για αρχαρίους αθλητές στην άσκηση με βάρη .....	75
Μέσα αποκατάστασης .....	78
Άσκηση με βάρη & ειδικός πληθυσμός.....	80
Μηχανικός εξοπλισμός “Ελεύθερα βάρη & μηχανές” .....	86
<b>Παραδείγματα άσκησης σε μηχανήματα και εκτέλεσης ασκήσεων στις μηχανές</b> .....	91
Εκτέλεση ασκήσεων στις μηχανές .....	94
Κανόνες ασφαλείας στην άσκηση με βάρη .....	99
Τραυματισμός στην προπόνηση .....	102
Παραδείγματα εκτέλεσης ασκήσεων με ελεύθερα βάρη και μηχανές .....	111
<b>Ανάλυση τεχνικής των ασκήσεων</b> .....	125
Αναφορά σε επικίνδυνες ασκήσεις στην προπόνηση με βάρη .....	152
Σωματότυποι .....	152
Οι μύς του σώματος.....	162
<b>Personal Trainers</b> .....	165
Δεδομένα για την προσωπική / ατομική προπόνηση.....	165
Αρχείο σωματομέτρησης ασκούμενου .....	168
Πως να κάνετε μετρήσεις .....	169
Βασική διδασκαλία - διόρθωση λαθών .....	170
Τεχνικές ανατροφοδότησης.....	173
Πρακτικές οδηγίες.....	173
Αποτελέσματα - Πρακτικές εφαρμογές .....	175
Το ψυχολογικό προφίλ των πελατών - Ασκούμενων του γυμναστηρίου .....	181
Οι ηλικίες του ασκούμενου .....	183
Παραδείγματα προγραμμάτων άσκησης με βάρη.....	186
Πλεονεκτήματα και τεχνικές στην άσκηση με βάρη με τη βοήθεια συνασκούμενου (παρτενέρ).....	199
Βασικές αρχές διατροφής για fitness.....	204
<b>Γενικά στοιχεία διαιτολογίας - όροι</b> .....	207
Η επιλογή των συμπληρωμάτων διατροφής.....	210
Αποκατάσταση και επανατροφοδότηση των μυών .....	213
Βασικός μεταβολισμός .....	215
Υπολογισμός ενεργειακών αναγκών .....	217

Παράδειγμα σχεδιασμού προγράμματος διατροφής σύμφωνα με τις ανάγκες του οργανισμού σε θερμίδες.....	220
Λίπος .....	221
Αδυνάτισμα.....	225
Προπόνηση και διατροφή με βάση το σωματικό βάρος και το ποσοστό λίπους.....	229
Συγκεκριμένα γεύματα για συγκεκριμένους σκοπούς .....	234
<b>Ανάλυση των όρων της άσκησης με βάρη .....</b>	<b>249</b>
<b>Περιγραφή τεχνικής στην εκτέλεση των ασκήσεων.....</b>	<b>255</b>
<b>Δύναμη.....</b>	<b>353</b>
Μορφές δύναμης.....	355
Η απόδοση τους ανθρώπινου σώματος.....	355
Γενικά στοιχεία προπονητικής .....	359
Τύποι μυϊκής δύναμης.....	365
Γενική δύναμη.....	366
Μέγιστη δύναμη .....	366
Η διαδοχικότητα των ασκήσεων της δύναμης .....	370
Ο καθορισμός του αριθμού των ασκήσεων.....	371
Ο καθορισμός του αριθμού των επαναλήψεων και των σετ.....	371
Α. Ιδανικές συνθήκες δύναμης και απόδοσης .....	373
Β. Ιδανικές συνθήκες ανάπτυξης δύναμης και απόδοσης.....	373
Επίδραση διαφόρων παραγόντων στην δύναμη των μυών.....	375
Παράγοντες που επιδρούν στην αύξηση της δύναμης.....	377
Γενικές αρχές για το σχεδιασμό της προπόνησης .....	382
Μεθοδολογία σχεδιασμού προγραμμάτων με βάρη.....	383
Τα απαραίτητα στοιχεία για τη μεθοδολογία οργάνωσης του προγραμματισμού των γυναικών στην άσκηση με βάρη (Προπόνηση δύναμης) .....	394
Τελικά συμπεράσματα στην προπόνηση δύναμης των γυναικών.....	398
Στόχος: Δύναμη .....	401
Μεθοδολογία οργάνωσης προγραμμάτων για την ανάπτυξη δύναμης σε παιδιά και εφήβους.....	404
Ανάπτυξη δύναμης στην παιδική ηλικία .....	404
Μεθοδολογία οργάνωσης προγραμμάτων δύναμης για παιδιά και εφήβους .....	424
<b>Κνησιολογία ασκήσεων, Μυς που γυμνάζονται, Χρήση στα σπορ .....</b>	<b>429</b>
<b>Συμπληρωματικές πληροφορίες γύρω από την άσκηση με βάρη.....</b>	<b>455</b>
<b>Ασκησιολόγιο, Ονομασία ασκήσεων ανά μυϊκή ομάδα.....</b>	<b>465</b>
Ποζάρισμα.....	479
Βιβλιογραφία .....	485