

Περιεχόμενα

Πρόλογος.....	ix	Συμβουλές γνώσης	49
1 Αερόβια Άσκηση, Ευεξία και Εσείς!	1	5 Η Επιθυμητή Αερόβια Ζώνη.....	51
Αερόβια άσκηση.....	1	Συχνότητα.....	51
Ευεξία και εσείς.....	2	Ένταση.....	52
Άσκηση και ευεξία.....	5	Διάρκεια.....	58
Τα φυσιολογικά οφέλη της άσκησης.....	9	Επίπεδα άσκησης.....	60
Επισκόπηση μιας προπόνησης.....	18	Συχνές ερωτήσεις.....	60
Περίληψη.....	19	Περίληψη.....	61
Συμβουλές γνώσης.....	19	Συμβουλές γνώσης	61
2 Ατομικές Διαφορές:		6 Θέτοντας Στόχους και	
Ας Μιλήσουμε για Εσάς	21	Πραγματοποιώντας Όνειρα.....	63
Άσκηση και φροντίδα		Βήμα ένα: Καθιέρωση των στόχων φυσικής	
σπονδυλικής στήλης.....	23	κατάστασης	64
Άσκηση και άσθμα.....	24	Βήμα δύο: Εύρεση παρακίνησης.....	66
Άσκηση και παχυσαρκία	25	Βήμα τρία: Επιλέγοντας μια δραστηριότητα.....	67
Άσκηση και διαβήτη.....	26	Βήμα τέσσερα: Παρακολουθώντας	
Άσκηση και εγκυμοσύνη.....	28	την πρόδοό σας.....	67
Άσκηση και πόνος αρθρώσεων	30	Βήμα πέμπτο: Αξιολόγηση του	
Άσκηση και υπέρταση.....	30	προγράμματος και των στόχων σας	68
Άσκηση και ασθένειες στεφανιαίων		Βήμα έξι: Προστασία της δέσμευσης.....	69
αρτηριών χαμηλού κινδύνου	31	Περίληψη.....	70
Άσκηση και γήρανση	31	Συμβουλές γνώσης	70
Περίληψη.....	32	7 Στάση: Μια Δυναμική Έννοια.....	71
Συμβουλές γνώσης	32	Ευλυγισία και στάση.....	71
3 Εμφάνιση στο Αερόμπικ:		Μυϊκή δύναμη και ευθυγράμμιση σώματος	72
Ενδυμασία και Εξοπλισμός.....	33	Προπόνηση πυρήνα	72
Υποδήματα.....	33	Ασκήσεις ελέγχου της ευθυγράμμισης.....	77
Άλλος ρουχισμός	39	Άλλες επιδράσεις στη στάση.....	80
Εξοπλισμός.....	39	Στάση και αθλήματα και χορός	80
Περίληψη	41	Περίληψη.....	81
Συμβουλές γνώσης	42	Συμβουλές γνώσης	81
4 Στοιχεία Φυσικής Κατάστασης		8 Προθέρμανση/Αποθεραπεία:	
και Αρχές Άσκησης.....	43	Ευλυγισία	83
Στοιχεία φυσικής κατάστασης	43	Προθέρμανση.....	83
Αρχές της άσκησης.....	46	Αποθεραπεία	85
Περίληψη.....	48	Αρχές ευλυγισίας.....	86

Ασκήσεις ευλυγισίας.....	90	Λάστιχα γυμναστικής.....	158
Περίληψη.....	104	Ασκήσεις αντίστασης με λάστιχα	159
Συμβουλές γνώσης	105	Νερό.....	166
9 Ρυθμικό Αερόμπικ: Παραλλαγές και Στυλ.....	105	Ασκήσεις αντίστασης στο νερό.....	167
Ασκήσεις χορευτικού αερόμπικ	105	Μπάλες γυμναστικής.....	168
Αερόμπικ και πολεμικές τέχνες	106	Ασκήσεις αντίστασης με μπάλα γυμναστικής	169
Αερόμπικ και ασκήσεις σε μηχανήματα	107	Περίληψη.....	174
Η αερόβια ενότητα του μαθήματος	108	Συμβουλές γνώσης	174
Τεχνικές ρυθμικού αερόμπικ εδάφους	108	12 Η Σύνδεση Πνεύματος – Σώματος.....	175
Αερόμπικ υψηλής έντασης	109	Pilates	177
Αερόμπικ χαμηλής έντασης.....	110	Γιόγκα.....	180
Συνδυασμός αερόμπικ υψηλής/χαμηλής έντασης και αερόμπικ μέτριας έντασης	112	Προοδευτική χαλάρωση, χρήση νοερής απεικόνισης και αυτογενής εξάσκηση	183
Step αερόμπικ	113	Περίληψη.....	185
Βασικά βήματα για Step αερόμπικ	114	Συμβουλές γνώσης	185
Αερόμπικ στο νερό.....	122	13 Διατροφή και έλεγχος βάρους.....	187
Κυκλική και διαλειμματική εξάσκηση αερόμπικ	124	Βασικές διατροφικές πληροφορίες.....	187
Βιντεοταινίες αερόμπικ	125	Η τροφική πυραμίδα.....	196
Συχνές ερωτήσεις	125	Ετικέτες τροφίμων.....	196
Περίληψη.....	126	Πληροφορίες ελέγχου βάρους.....	199
Συμβουλές γνώσης	126	Διαχείριση βάρους.....	205
10 Ασκήσεις Ενδυνάμωσης Σώματος μέσω Αντιστάσεων	127	Συχνές ερωτήσεις	211
Οφέλη μυϊκής δύναμης και αντοχής.....	128	Περίληψη.....	213
Ασκήσεις αντίστασης: Πριν, μετά ή κατά τη διάρκεια του αερόμπικ;.....	128	Συμβουλές γνώσης	213
Επιτυγχάνοντας την αντίσταση	129	14 Πρόληψη και φροντίδα	215
Η «συνέχεια» μυϊκής δύναμης – αντοχής	130	Τραυματισμοί ποδιού.....	217
Συχνότητα.....	130	Τραυματισμοί κνήμης.....	218
Ένταση	130	Τραυματισμοί γόνατος.....	218
Διάρκεια.....	130	Πολλαπλοί τραυματισμοί.....	219
Στατική και δυναμική εξάσκηση	131	Τραυματισμοί λόγω θερμοκρασίας.....	221
Συμβουλές τεχνικής για ασκήσεις αντοχής	132	Συχνές ερωτήσεις	221
Ασκήσεις αντίστασης	133	Περίληψη.....	222
Περίληψη.....	128	Συμβουλές γνώσης	223
Συμβουλές γνώσης.....	128	15 Μια Ζωή με Άσκηση Αερόμπικ	225
11 Βάρη, Λάστιχα, Νερό, Μπάλες Γυμναστικής: Προσθέτοντας Αντίσταση	149	Επιλέγοντας εγκατάσταση	225
Τύποι αντίστασης	150	Επιλέγοντας εκπαιδευτή.....	228
Ασκήσεις αντίστασης με βάρη.....	151	Περίληψη.....	228
		Συμβουλές γνώσης	229
		Παράρτημα 1 Μύες του Σώματος	231

Παράρτημα 2 Διαδικτυακές Πηγές233**Φύλλα εργασίας**

1 Ημερολόγιο υγείας και φυσικής κατάστασης.....	235
2 Συνοπτική έκθεση	237
3 Υπολογισμός της επιθυμητής καρδιακής συχνότητας: Τύπος μέγιστης καρδιακής συχνότητας (Τύπος Zero to Peak).....	239
4 Υπολογισμός της επιθυμητής καρδιακής συχνότητας: Τύπος Karvonen.....	241
5 Διάγραμμα καρδιακής συχνότητας	243
6 Θέτοντας στόχων/αλλαγή συμπεριφοράς.....	245
7 Ημερολόγια φυσικής κατάστασης	247
8 Καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση: YMCA Step Τεστ	251
9 Καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση: 12λεπτο τεστ βάρδισης/ τρεξίματος	253
10 Καρδιοαναπνευστική φυσική κατάσταση: Τεστ τρεξίματος 2,5 χλμ χρονομετρημένων.....	255

11 Ευλυγισία: τεστ ευλυγισίας στην εμπρόσθια κλίση λεκάνης	257
12 Τεστ γρήγορου ελέγχου ευλυγισίας	259
13 Μυϊκή αντοχή: τεστ μερικής κάμψης	263
14 Μυϊκή αντοχή: τεστ push up	265
15 Υγιές βάρος:Αναλογία μέσης/ ισχίων, ΔΜΣ, ποσοστό λίπους.....	267
16 Συνειδητοποίηση διατροφής: Ημερήσια.....	269
17 Συνειδητοποίηση διατροφής: Σαββατοκύριακο	271
Βιβλιογραφία	273
Γλωσσάριο.....	279
Ευρετήριο	285