

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1	ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	11
2	ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΑΝΑΔΡΟΜΗ ΤΟΥ ΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΔΥΝΑΜΙΚΟΥ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ.....	15
3	ΕΡΓΑΤΙΚΟ ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑΚΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ	21
	3.1. Χαρακτηριστικά των διαφόρων ομάδων εργασίας.....	21
	3.2. Το εργασιακό περιβάλλον καθοριστικός παράγοντας στην ομαλή διεξαγωγή του επαγγέλματος.....	33
4	ΕΚΤΙΜΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ ΑΠΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΑ ΑΤΥΧΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ.....	37
5	ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ.....	53
	5.1. Κινητικές ικανότητες και επαγγελματικά προσόντα	54
	5.2. Η συνεισφορά των κινητικών εμπειριών και δεξιοτήτων στην επαγγελματική κατάρτιση και εξέλιξη των εργαζομένων.....	55
	5.3. Κινητική και ενεργειακή ανάλυση των διαφόρων επαγγελμάτων	57
6	ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΤΟΥΣ	83
	6.1. "Η αντοχή παρατείνει τη ζωή και η δουλειά χτίζει οστά"	85

6.2.	Οι μακροπρόθεσμες επιδράσεις της γύμνασης	93
7	Η ΔΙΑΠΙΣΤΩΣΗ ΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΣΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗΣ ΖΩΗΣ.....	99
7.1.	Τέστ εκρηκτικής δύναμης	105
7.2.	Τέστ δύναμης των κοιλιακών μυών.....	105
7.3.	Τέστ δύναμης των άνω άκρων (Beuker 1976).....	106
7.4.	Τέστ ταχύτητας επιταχύνσεις	107
7.5.	Τέστ ταχύτητας 50μ. σπριντ με όρθια εκκίνηση	107
7.6.	Τέστ COOPER.....	108
7.7.	Τέστ Harvard	109
8	ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ.....	111
8.1.	Η Αρχή της καταλληλότητας.....	112
8.2.	Η αρχή της αναγκαιότητας της συνεχούς γύμνασης	113
8.3.	Η αρχή της αναζωογόνησης	114
8.4.	Μέθοδοι γύμνασης των εργαζομένων.....	115
9	ΤΑ ΜΕΣΑ ΓΥΜΝΑΣΗΣ ΤΩΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ	147
9.1.	Οι ασκήσεις για το κεφάλι, το λαιμό και το πρόσωπο αποτελούν την πρώτη σειρά	148
9.2.	Ασκήσεις για την ενδυνάμωση των μυών της κοιλιακής χώρας.....	150
9.3.	Ασκήσεις για την ενδυνάμωση των ραχιαίων μυών.....	155
9.4.	Ασκήσεις για τα άνω και κάτω άκρα.	159
9.5.	Ασκήσεις για την βελτίωση της κυκλοφορίας του αίματος	161
9.6.	Ασκήσεις διορθωτικές για την σπονδυλική στήλη.....	162
9.7.	Ειδική γυμναστική γυναικών	162
9.8.	Ασκήσεις με βάρη.....	164
9.9.	Οδηγίες για τη σωστή διατροφή.....	172
10	ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ.....	215
	ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	217