

Περιεχόμενα

Πρόλογος	5
Κεφάλαιο 1 Δοκιμασίες Αντοχής	11
Δοκιμασία Astrand-Rhyming	12
Δοκιμασία Balke	19
Δοκιμασία κολύμβησης	22
Δοκιμασία YMCA	23
Δοκιμασία Rockport	25
Δοκιμασία Cooper	33
Κεφάλαιο 2 Δοκιμασίες Δύναμης	37
Δοκιμασία άλματος χωρίς φορά	38
Δοκιμασία αναδιπλώσεων κορμού	40
Δοκιμασία αναδιπλώσεων κορμού σε 1 λεπτό	43
Δοκιμασία ισομετρικής έκτασης πλάτης	46
Δοκιμασία ισομετρικής αξιολόγησης κάτω άκρων	48
Δοκιμασία κάμψης δικεφάλων βραχιόνιων με μπάρα	50
Δοκιμασία κατακόρυφου άλματος	52
Δοκιμασία μέγιστης δύναμης - Σειρά ασκήσεων	54
Δοκιμασία μέγιστης πίεσης πάγκου (σχετικές τιμές)	56
Δοκιμασία μυϊκής αντοχής - Σειρά ασκήσεων	59
Δοκιμασία πίεσης κάτω άκρων (απόλυτες τιμές)	61
Δοκιμασία πίεσης κάτω άκρων (σχετικές τιμές)	63
Δοκιμασία πολλαπλών πιέσεων πάγκου	66
Δοκιμασία συνολικής δυναμομέτρησης (απόλυτες τιμές)	69
Δοκιμασία συνολικής δυναμομέτρησης (σχετικές τιμές)	70
Δοκιμασία τάσεων-κάμψεων αγκώνων σε 1 λεπτό	71
Δοκιμασία χειροδυναμομέτρησης	74
Κεφάλαιο 3 Δοκιμασίες Ευκαμψίας	79
Δοκιμασία οπίσθιων μηριαίων	80
Δοκιμασία ωμικής ζώνης	83
Κεφάλαιο 4 Δοκιμασίες Σύστασης σώματος	87
Δοκιμασία βιοηλεκτρικής αγωγιμότητας	88

Προσδιορισμός Δείκτη Μάζας Σώματος	91
Δοκιμασία δερματοπτυχών (θωρακική-κοιλιακή-μυριαία)	94
Δοκιμασία δερματοπτυχών (θωρακική-ωμοπλατιαία-τρικεφαλική)	99
Δοκιμασία δερματοπτυχών (κοιλιακή-λαγόνια-τρικεφαλική)	105
Δοκιμασία δερματοπτυχών (λαγόνια-μυριαία-τρικεφαλική)	111
Δοκιμασία σωματικών περιφερειών	117

Κεφάλαιο 5 Δοκιμασίες ειδικών πληθυσμών (τρίτη ηλικία) 121

Δοκιμασία ευκαμψίας ώμου	122
Δοκιμασία ημικαθίσματος σε καρέκλα	124
Δοκιμασία κάμψης δικέφαλων βραχιόνιων σε 30 δευτερολέπτα	126
Δοκιμασία φλεξόμετρου (ατλαντοϊνιακή διάρθρωση, κάμψη-έκταση)	128
Δοκιμασία φλεξόμετρου (ατλαντοϊνιακή διάρθρωση, πλάγια κάμψη)	130
Δοκιμασία φλεξόμετρου (ατλαντοϊνιακή διάρθρωση, περιφορά)	132
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση αγκώνα)	134
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση γόνατος)	136
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση ισχίου, κάμψη-έκταση)	138
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση ισχίου, απαγωγή-προσαγωγή)	140
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση ισχίου, περιφορά)	142
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση ώμου, κάμψη-έκταση)	144
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση ώμου, προσαγωγή-απαγωγή)	146
Δοκιμασία φλεξόμετρου (διάρθρωση ώμου, περιφορά)	148
Δοκιμασία φλεξόμετρου (μεσοκάρπια διάρθρωση, κάμψη-έκταση)	150
Δοκιμασία φλεξόμετρου (μεσοκάρπια διάρθρωση, πλάγια κάμψη)	152
Δοκιμασία φλεξόμετρου (οσφυοϊερή άρθρωση, κάμψη-έκταση)	154
Δοκιμασία φλεξόμετρου (οσφυοϊερή άρθρωση, πλάγια κάμψη)	156
Δοκιμασία φλεξόμετρου (οσφυοϊερή άρθρωση, περιφορά)	158
Δοκιμασία φλεξόμετρου (πηχεοκαρπική διάρθρωση, πρηνισμός-υπτιασμός)	160
Δοκιμασία φλεξόμετρου (ποδοκνημική διάρθρωση, κάμψη-έκταση)	162
Δοκιμασία φλεξόμετρου (ποδοκνημική διάρθρωση, πλάγια κάμψη)	164

Παραπομπές 165

Παράρτημα 1 Κλίμακα υποκειμενικής κόπωσης (Borg) 169

Παράρτημα 2 Προτεινόμενα μηχανήματα - συσκευές 171