

Περιεχόμενα

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	11
ΚΙΝΗΣΟΥ ΓΙΑΤΙ ΧΑΝΟΜΑΣΤΕ... (πρόλογος Ευ. Ζουμπανέα)	15
ΠΡΟΛΟΓΟΥ ΣΥΝΕΧΕΙΑ...	18
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	
Άσκηση και εγκέφαλος	19

Κεφάλαιο 1

ΤΙ ΚΟΡΜΙ ΘΑ ΠΑΡΑΔΩΣΕΙΣ, ΡΕ ΨΥΧΗ;

• Μια παρεξηγημένη έννοια.	22
• Φυσική αγωγή	23
• Τι είναι η άσκηση;	24
• Άσκηση ή μήπως απλώς... κίνηση;	25
• Ποια μορφή εκγύμνασης είναι κατάλληλη για μένα;	27
• Νευρομυϊκή προσαρμογή	28
• Το ενεργειακό νόμισμα του οργανισμού	29
• Τελικά, τι κορμί θα παραδώσεις, ρε ψυχή;	30

Κεφάλαιο 2

ΝΟΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

• Τι σημαίνει «καλή ψυχολογία»;	31
• Σταμάτα να παραπονιέσαι για το σώμα σου	32
• Μην αφήνεις την ψυχή να σπκώνει το βάρος του σώματος.	33
• Οικονομική ή προσωπική κρίση;	34
• Πήρες την κάτω βόλτα;	37

Κεφάλαιο 3

ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΟΣΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΦΑΙΝΕΤΑΙ...

• Στρατηγική και στόχοι	38
• Προπονητική step by step...	39

• Μυϊκή υπερτροφία	42
• Εναλλαγή ασκήσεων και προπονήσεων	44
• Στρατιωτικοποίηση της άσκησης	44
• Μήπως να αρχίσεις να αλλάζεις;	46
• Πήρες αθλητικό παπούτσι;	48
• Πρότυπα προγράμματα ενδυνάμωσης	49
• Η αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης	54

Κεφάλαιο 4

Η ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

• Η συνάρτηση της υγείας	56
• Υπάρχουν εξαιρέσεις;	57
• Τελικά πόση άσκηση κάνει καλό;	58
• Αερόβια και αναερόβια άσκηση	59
• Καύσεις σώματος = τζάκι αναμμένο	59
• Ώρες κοινής... ανησυχίας	61
• Σε ποιο γυμναστήριο να πάω;	62

Κεφάλαιο 5

LIVE YOUR MYTH IN... GYM

• Ίδρωσε... για να κάψεις λίπος!	63
• Το ιστονικό ποτό του μέλλοντος έρχεται από το παρελθόν	65
• Στον διάδρομο καίω περισσότερο	66
• Κουράζομαι αρκετά στη δουλειά, δεν χρειάζομαι τη γυμναστική	66
• Με το τρέξιμο χάνω περισσότερο απ' ό,τι όταν περπατάω	67
• Λίγα κιλά, πολλές επαναλήψεις. Ή μήπως όχι;	68
• Η ημιμάθεια είναι χειρότερη της... Ημαθίας! Ή κάπως έτσι... ..	69

Κεφάλαιο 6

ΜΟΝΑΧΟΣ ΣΟΥ ΧΟΡΕΥΕ ΚΙ ΟΣΟ ΘΕΛΕΙΣ ΠΗΔΑ;

• Ασκήσεις για το σπίτι, όταν δεν πηγαίνεις στο γυμναστήριο	70
• Οι δυάδες, οι τριάδες και η μαγική πεντάδα!	71
• Υπεργυμναστική	74
• Περνάω και μόνος μου καλά!	75
• Λανθασμένη εκτέλεση των ασκήσεων. Ποιες οι επιπτώσεις;	76

Κεφάλαιο 7

ΑΡΓΙΑ... ΜΗΤΗΡ ΠΑΣΗΣ ΚΑΚΙΑΣ

- Εκμεταλλεύσου τις αργίες..... 79
- Μια αντιστρόφως ανάλογη σχέση... 80
- Κάν' το όπως οι αρχαίοι Αιγύπτιοι... 82
- Το παράδοξο των Χριστουγέννων... 84

Κεφάλαιο 8

COSMETIC FITNESS & THERAPY...

- Τραυματισμοί: κοινό μυστικό;..... 86
- Αυχενικό και λοιπές αλγίες..... 87
- Η εκδίκηση του... λαγονοψοΐτη..... 89
- Τέντωμα αρθρώσεων..... 91
- Ανόρθωση γλουτών..... 93
- Κοιλίτσα ή μήπως όχι;..... 94
- Ζήσε τον μύθο σου... με το στήθος σου!..... 94
- 72 ώρες..... 95
- Κρυοθεραπεία..... 98

Κεφάλαιο 9

ΑΝΑΒΑΘΜΙΣΗ ΛΟΓΙΣΜΙΚΟΥ... ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΥΓΕΙΑΣ

- Διακοσμητικό λάθος;..... 99
- Το αλάθητο του γυμναστή..... 100
- Είσαι καθηγητής φυσικής αγωγής, αλλά νιώθεις κάτι να σου λείπει... 101
- Διατηρησιμότητα, αυτή η άγνωστη..... 104

Κεφάλαιο 10

ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΧΑΛΑΡΩΣΗ

- Κουρασμένα κορμάκια... 105
- Η αγωγή σου είναι η συνεχόμενη χρήση αντικαταθλ...ελλειπτικού!..... 106
- Κάθε φορά που ένας 35άρης και άνω λέει «πάω για μπάλα»,
ένας ορθοπεδικός χαμογελάει πονηρά..... 109
- Περί θερμότητας ο λόγος..... 110

Κεφάλαιο 11

ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ

- Ασκήσεις της πεθεράς..... 112
- Πριν το χειρουργείο... φέξει..... 113
- Είμαι τόσο αγύμναστος, που δεν σπκώνω κουβέντα!..... 115
- Έσο έτοιμος... Αλλά όχι και με το ζόρι..... 116
- Πέταξε όλα τα αδυνατιστικά μέσα... έξω..... 117

Κεφάλαιο 12

ΚΟΥΝΗΣΕ ΤΟ ΑΠ' ΤΗ ΘΕΣΗ ΤΟΥ!

- Μάθε, παιδί μου, κολύμπι!..... 118
- Η πυραμίδα της παιδικής άσκησης..... 119

Κεφάλαιο 13

ΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΜΟΥ ΣΥΣΤΗΝΟΥΝ:

ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΚΑΛΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

- Το μυστικό κρύβεται στη θρέψη!..... 121
- Κουνήσου απ' τη θέση σου και... ψηλά το κεφάλι!..... 129

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ..... 133