

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Πρόλογος

Εισαγωγή

Ευχαριστίες

Κεφάλαιο 1: Θεωρία του συστήματος τροχαλιών

Φυσικοί νόμοι/Λειτουργία και τρόπος εργασίας

Κατάταξη των συστημάτων τροχαλιών

Πλεονεκτήματα των τροχαλιών σε σχέση με τα ελεύθερα βάρη

στη σύγκριση όμοιων ασκήσεων

Κεφάλαιο 2: Τροχαλίες, συγκεκριμένες ασκήσεις και η εκτέλεση τους

Ταξινόμηση της προπόνησης με τροχαλίες κατά άθλημα

Κεφάλαιο 3: Περιοριστικές ασκήσεις

Κεφάλαιο 4: Χαρακτηρισμός μυϊκών ομάδων σε «βράχυνση» με τη βοήθεια «φυσιολογικών κινήσεων»

Κεφάλαιο 5: Σπονδυλική στήλη - προστατευτική λειτουργία ελαστικής απόσβεσης

Σύστημα διατήρησης της τάσης της σπονδυλικής στήλης

Κεφάλαιο 6: Μυϊκοί βρόγχοι

Κεφάλαιο 7: Μεσοσπονδύλιοι δίσκοι – Λειτουργία και προβληματικές καταστάσεις στις δομές της σπονδυλικής στήλης

Διάκριση μεταξύ «δαγκώματος» (λουμπάγκο) και ισχιαλγίας προκαλούμενης από το μεσοσπονδύλιο δίσκο

Η κήλη του μεσοσπονδύλιου δίσκου

Κεφάλαιο 8: Επίπεδα επιβάρυνσης της σπονδυλικής στήλης και συνέπειες για τους μεσοσπονδύλιους δίσκους

Κεφάλαιο 9: Σωστή προπόνηση της άρθρωσης του γονάτου με βάση την εφαρμογή των δυνάμεων

Κεφάλαιο 10: Σωστή προπόνηση της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης σε κλασικό μηχάνημα σύμφωνα με τα ερευνητικά δεδομένα

Κεφάλαιο 11: Βασικές γνώσεις της προπονητικής

Πλάνο προπόνησης στα πλαίσια της αερόβιας προπόνησης

Κεφάλαιο 12: Δύναμη

Πλεονεκτήματα της συστηματικής προπόνησης δύναμης

Χαρακτήρας και κριτήρια της δύναμης

Χαρακτήρας και μορφές εμφάνισης της δύναμης συνοπτικά

Μέθοδοι και καθοδήγηση της προπόνησης δύναμης

Διάκριση των προγραμμάτων προπόνησης κατά μυϊκές ομάδες / 5p1IT

Ίδανική βελτίωση της δύναμης

Ένταση της προπόνησης δύναμης στην πρωτογενή πρόληψη

Κεφάλαιο 13: Προσαρμογή των συστημάτων του οργανισμού ως αποτέλεσμα της συστηματικής προπόνησης

Κεφάλαιο 14: Αρχές της προπόνησης

Μηχανισμός προσαρμογής

Αρχή της προοδευτικής επιβάρυνσης

Κεφάλαιο 15: Καρδιοκυκλοφορικό σύστημα

Καρδιοκυκλοφορικό σύστημα και αθλητική δραστηριότητα

Κεφάλαιο 16: Τύποι μυϊκών ινών και προπονητικές επιδράσεις

Κεφάλαιο 17: Προθέρμανση, αποθεραπεία και αποκατάσταση

Κεφάλαιο 18: Διατάσεις, τεχνικές stretching, και ευλυγισία

Κεφάλαιο 19: Δύναμη, αντοχή και ευκαμψία στην τρίτη ηλικία

Κεφάλαιο 20: Συμπτώματα υπερβολικών επιβαρύνσεων (υπερπροπόνηση)

Κεφάλαιο 21: Συχνότεροι αθλητικοί τραυματισμοί

Κεφάλαιο 22: Το γυμναστήριο στην πράξη - η τυπολογία του χρήστη

Κεφάλαιο 23: Πρακτικό μέρος: Ασκήσεις με μηχανήματα / τροχαλίες / αλτήρες - διατακτικές ασκήσεις

Μύες της ωμικής ζώνης

Μύες του βραχίονα

Μύες του θώρακα και της πλάτης

Κοιλιακοί και ραχιαίοι μύες

Μύες της άρθρωσης του ισχίου

Μύες της άρθρωσης του γονάτου

Μύες της ποδοκνημικής άρθρωσης

Κεφάλαιο 24: Πρόληψη και αποκατάσταση / Ασκήσεις μετά από τραυματισμούς και αστάθειες

Εξάρθρωση του ώμου και ασταθής διάρθρωση του ώμου

Πρόπτωση μεσοσπονδύλιου δίσκου (μετά από συντηρητική θεραπεία) και υπερκινητική οσφυϊκή μοίρα

Εκφυλιστική αρθροπάθεια του ισχίου

Ασταθής άρθρωση του γονάτου

Ασταθής ποδοκνημική άρθρωση

Κεφάλαιο 25: Αθλοπαιδιές

Καλαθοσφαίριση

Ποδόσφαιρο

Χειροσφαίριση

Κεφάλαιο 26: Αθλήματα ρακέτας

Τένις

Squash

Αντιπτερίση (Badminton)

Κεφάλαιο 27: Κολύμβηση

Πρόσθιο στίλ

Ελεύθερο στίλ

Ύπτιο στίλ

Στίλ δελφινίου (πεταλούδα)

Κεφάλαιο 28: Κλασικός αθλητισμός

Δισκοβολία

Ακοντισμός

Σφαιροβολία

Άλμα εις μήκος

Δρόμοι με εμπόδια

Κεφάλαιο 29: Βιβλιογραφία

Σχετικά με το συγγραφέα