

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΑΓΓΛΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ vi

ΠΡΟΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΕΚΔΟΣΗΣ ix

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ xii

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ xi

ΜΕΡΟΣ Ι: ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΒΑΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ 1

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΩΝ ΣΥΣΤΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ 19

ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΕΙΔΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΗΣΗ 55

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ 99

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΟΥΣ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ 145

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΓΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΑ ΥΠΕΡΒΑΡΑ ΚΑΙ ΠΑΧΥΣΑΡΚΑ ΑΤΟΜΑ 215

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗ ΝΟΣΟ 253

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΚΕΛΕΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ 321

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ 369

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΑΝΑΡΡΩΝΟΥΝ ΑΠΟ ΚΑΡΚΙΝΟ 407

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΑΣΘΜΑ 457

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12 ΑΣΚΗΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ 490
ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ 525

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α: ΒΑΘΜΟΛΟΓΙΑ BORG ΤΗΣ ΑΝΤΙΛΗΠΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β: ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Γ: ΚΑΘΟΡΙΣΜΟΣ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ: ΕΚΑΤΟΣΤΙΑΙΕΣ ΘΕΣΕΙΣ ΔΕΙΚΤΗ ΜΑΖΑΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΛΕΓΧΟΥ ΝΟΣΗΜΑΤΩΝ