

Συνοπτικά Περιεχόμενα

ΕΝΟΤΗΤΑ 1

Φυσιολογία της Άσκησης

- 0 Εισαγωγή στη Φυσιολογία της Άσκησης
- 1 Μέτρηση του Έργου, της Ισχύος και της Κατανάλωσης Ενέργειας
- 2 Έλεγχος του Εσωτερικού Περιβάλλοντος
- 3 Βιοενεργητική
- 4 Μεταβολισμός Κατά την Άσκηση
- 5 Κυτταρικά μηνύματα και ορμονικές ανταποκρίσεις στην άσκηση
- 6 Η Άσκηση και το Ανοσοποιητικό Σύστημα
- 7 Το Νευρικό Σύστημα: Δομή και Έλεγχος της Κίνησης
- 8 Σκελετικός Μυς: Δομή και Λειτουργία
- 9 Κυκλοφορικές Ανταποκρίσεις κατά την Άσκηση
- 10 Αναπνοή Κατά τη Διάρκεια της Άσκησης
- 11 Οξεοβασική Ισορροπία κατά τη Διάρκεια της Άσκησης
- 12 Ρύθμιση Θερμοκρασίας (του Σώματος)
- 13 Η φυσιολογία της προπόνησης: Επίδραση στη $\dot{V}O_2 \max$, την απόδοση, την Ομοιόσταση και τη Δύναμη

ΕΝΟΤΗΤΑ 2

Φυσιολογία της Υγείας και της Ευρωστίας

- 14 Παράγοντες Κινδύνου και Φλεγμονή: Σύνδεση με Χρόνιες Νόσους
- 15 Δοκιμασίες Αξιολόγησης της Καρδιοαναπνευστικής Αντοχής
- 16 Περιγραφή της Άσκησης για την Υγεία και την Ευρωστία
- 17 Άσκηση για Ειδικούς Πληθυσμούς
- 18 Σωματική Σύσταση και Διατροφή για την Υγεία

ΕΝΟΤΗΤΑ 3

Φυσιολογία της Απόδοσης

- 19 Οι παράγοντες που Επηρεάζουν την Απόδοση

- 20 Εργαστηριακός Προσδιορισμός της Ανθρώπινης Απόδοσης
- 21 Προπόνηση και Απόδοση
- 22 Προπόνηση για τις Αθλήτριες, τα Παιδιά, Ειδικούς Πληθυσμούς και Γηραιότερους Αθλητές
- 23 Διατροφή, Σωματική Σύσταση και Απόδοση
- 24 Η Άσκηση και το Περιβάλλον
- 25 Εργογόνες Ουσίες

Υπολογισμός της Πρόσληψης Οξυγόνου και της Παραγωγής διοξειδίου του Άνθρακα

Εκτίμηση της Ενεργειακής Κατανάλωσης σε Επιλεγμένες Δραστηριότητες

Συνταγογράφηση της Φυσικής Δραστηριότητας

Αναφορικές Τιμές Διατροφικής Πρόσληψης: Μακροσυστατικά

Αναφορικές Τιμές Διατροφικής Πρόσληψης: Βιταμίνες, και Ανόργανα Άλατα

Αναφορικές Τιμές Διατροφικής Πρόσληψης: Εκτιμώμενες Ενεργειακές Απαιτήσεις

Εκτίμηση του Ποσοστού Λίπους για τους Άνδρες: Άθροισμα Τρικεφαλικής, Στήθους και Υποπλατιαίας Δερματοπτυχής

Εκτίμηση του Ποσοστού Λίπους για τις Γυναίκες: Άθροισμα Τρικεφαλικής, Κοιλιακής, και Υπερλαγόμενης Δερματοπτυχής

Γλωσσάρι

Ευρετήριο