

ΠΡΟΛΟΓΟΣ *vii*

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

Άσκηση, Υγιεινές Συμπεριφορές και Ποιότητα Ζωής

Καρατράντου Κωνσταντίνα & Γεροδήμος Βασίλειος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 15

Προγράμματα Άσκησης με Στόχο την Προαγωγή της Υγείας

Γεροδήμος Βασίλειος & Καρατράντου Κωνσταντίνα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 97

Άσκηση και Εγκυμοσύνη

Καρατράντου Κωνσταντίνα, Βασιλοπούλου Θεοδώρα - Ευαγγελία, Τσάρα Λορένα, Γεροδήμος Βασίλειος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 111

Άσκηση και Μυοσκελετικά Προβλήματα

Σαχίνης Χρυσόστομος, Κέλλης Ελευθέριος, Χάνου Κωνσταντίνα

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 139

Άσκηση, Εργονομία και Μυϊκές Καταπονήσεις στην Καθημερινότητα

Καρατράντου Κωνσταντίνα, Γεροδήμος Βασίλειος, Τσακλής Παναγιώτης, Μπατατόλης Χρήστος, Ιωακειμίδης Παναγιώτης, Τσιοκανός Αθανάσιος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 167

Άσκηση και Ψυχική Υγεία

Θεοδωράκης Ιωάννης, Χασάνδρα Μαρία, Κρομμύδας Χαράλαμπος, Δημητρακόπουλος Στέφανος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 197

Η Άσκηση ως Μέσο Αποκατάστασης Χρόνιων Παθήσεων

Μέτσιος Γεώργιος, Βιτάλης Παναγιώτης, Τζήκα Αικατερίνη

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7 223

Άσκηση και Παχυσαρκία

Πασχάλης Βασίλειος, Νικολαΐδης Μιχάλης, Δίπλα Κωνσταντίνα, Μελισσοπούλου Αναστασία, Θοδώρου Αναστάσιος

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8 247

Άσκηση και Καρδιολογικά Νοσήματα

Καλτσάτου Αντωνία, Καρατζάνος Ελευθέριος, Νανάς Σεραφεΐμ, Φλουρής Δ. Αντρέας

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9	277
Άσκηση και Υπέρταση <i>Δίπλα Κωνσταντίνα, Ζαφειρίδης Αντρέας, Τριανταφύλλου Αρετή, Δούμα Στέλλα</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10	303
Άσκηση και Χρόνιες Πνευμονοπάθειες <i>Σταύρου Θ. Βασίλειος, Δίπλα Κωνσταντίνα, Δανιήλ Δ. Ζωή, Δεσκάτα Κωνσταντίνα, Καρέτση Ελένη, Μαρκοπούλου Αικατερίνη, Μπούτου Αφροδίτη, Σιαχπαζίδου Δήμητρα, Ζαφειρίδης Αντρέας, Γουργουλιάνης Ι. Κωνσταντίνος</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11	349
Άσκηση και Σακχαρώδης Διαβήτης <i>Δίπλα Κωνσταντίνα, Ζαφειρίδης Αντρέας, Κιντιράκη Ευαγγελία, Κοσκολού Μαρία, Μπογδάνης Γρηγόρης, Γουλής Γ. Δημήτριος</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 12	375
Άσκηση και Χρόνια Νεφρική Νόσος <i>Σακκάς Κ. Γεώργιος, Γιαννάκη Χριστόφορος, Καρατζαφέρη Χριστίνα, Στεφανίδης Λ. Ιωάννης</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 13	403
Άσκηση και Αρθροπάθειες <i>Σταυρόπουλος-Καλίνογλου Αντώνιος, Τζιαμούρτας Αθανάσιος, Κήτας Γεώργιος</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 14	425
Άσκηση και Καρκίνος <i>Φιλίππου Αναστάσιος, Παπαδοπετράκη Αργυρώ, Μαριδάκη Μαρία, Κουτσιλιέρης Μιχαήλ</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 15	459
Άσκηση και Πολλαπλή Σκλήρυνση <i>Γιαννάκη Χριστόφορος, Κρασέ Αργυρώ, Χατζηγεωργίου Γεώργιος, Παντζαρής Μάριος, Σακκάς Κ. Γεώργιος</i>	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 16	483
Άσκηση σε Μεταμοσχευμένους Λήπτες <i>Σακκάς Κ. Γεώργιος, Γιαννάκη Χριστόφορος, Καρατζαφέρη Χριστίνα, Στεφανίδης Λ. Ιωάννης</i>	
Η ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΗ ΟΜΑΔΑ	505