



## METADATA

**Title:** Θεραπευτική άσκηση

**Other Titles:** ΕΙΔΗ ΚΑΙ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ

**Language:** Greek

**ISBN:** 978-960-603-034-5

**Subject:** MEDICINE AND HEALTH SCIENCES, LIFE SCIENCES, BIOLOGICAL SCIENCES

**Keywords:** Stretching Techniques / Muscle Strength Exercises / Isokinetic Exercise

**Bibliographic Reference:** Beneka, A., Malliou, P., Pafis, G., Malliou, V., & Koutra, C. (2015). Θεραπευτική άσκηση [Undergraduate textbook]. Kallipos, Open Academic Editions. <http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-901>

### Abstract

Θεραπευτική άσκηση – Είδη και τεχνικές  
Αρχικά στην εισαγωγή θα παρουσιαστεί η άσκηση σαν μέσω θεραπείας σε ειδικά προβλήματα υγείας και θα αναφερθούν συνοπτικά τα είδη και οι τεχνικές της. Στο επόμενο κεφάλαιο θα περιγραφούν οι ασκήσεις βελτίωσης του εύρους κίνησης των αρθρώσεων (Παθητικό και Ενεργητικό εύρος κίνησης). Θα γίνει αναφορά στους περιοριστικούς παράγοντες του εκ. και στα είδη προτεινόμενων ασκήσεων με στόχο τη βελτίωση του εκ. έτσι ώστε ο φοιτητής να μπορεί στη συνέχεια να σχεδιάζει κατάλληλα προγράμματα βελτίωσης του εκ. Στη συνέχεια θα γίνει αναφορά στα είδη των διατάσεων και στο σχεδιασμό προγραμμάτων με διατατικές ασκήσεις. Το επόμενο κεφάλαιο θα ασχοληθεί με την Ισοκινητική άσκηση (Σύγκεντρη και έκκεντρη άσκηση), την Ισοκινητική αξιολόγηση, τις ισοκινητικές παραμέτρους και τις εφαρμογές των. Μετά θα γίνει αναφορά τόσο στην ισομετρική

άσκηση και την ισομετρική αξιολόγηση όσο και στην ιστοτονική άσκηση (Σύγκεντρη και έκκεντρη άσκηση) και ιστοτονική αξιολόγηση. Θα παρουσιαστεί η διάκριση των ασκήσεων κλειστής και ανοικτής Κινητικής αλυσίδας και τότε επιλέγεται η κάθε μια στα προγράμματα θεραπευτικής άσκησης. Το επόμενο κεφάλαιο θα αναπτύξει τις ασκήσεις με στόχο τη βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας μέσω ασκήσεων ισορροπίας. Στη συνέχεια θα παρουσιαστεί πως μπορεί να επιτευχθεί η βελτίωση του μυϊκού ελέγχου του σώματος με ασκήσεις τύπου Pilates και με την χρήση ελβετικών μπαλών. Μετά θα γίνει αναφορά στην άσκηση στο νερό και πως σχεδιάζεται ένα πρόγραμμα άσκησης στο νερό ανάλογα με τα μυοσκελετικά και νευρολογικά προβλήματα του συμμετέχοντα. Τέλος θα αναφερθούν παραδείγματα σχεδιασμού προγραμμάτων θεραπευτικής άσκησης με όλους τα είδη που προαναφερθήκαν για καλύτερη πρακτική εφαρμογή.

