



ΜΕΤΑΔΕΔΟΜΕΝΑ

Τίτλος: Μυϊκή Ενδυνάμωση

Υπότιτλος: -

Γλώσσα: Ελληνικά

Συγγραφείς: Τερζής, Γ., Καθηγητής, ΕΚΠΑ

ISBN: 978-618-85820-8-8

Θεματικές Κατηγορίες: ΙΑΤΡΙΚΗ ΚΑΙ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΥΓΕΙΑΣ, ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΖΩΗΣ, ΒΙΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ

Λέξεις-κλειδιά: Άσκηση με βάρη / Άσκηση με αντιστάσεις / Μυϊκή δύναμη / Προπόνηση μυϊκής ισχύος / Μυϊκή υπερτροφία

Βιβλιογραφική Αναφορά: Τερζής, Γ. (2022). Μυϊκή Ενδυνάμωση [Προπτυχιακό εγχειρίδιο]. Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις. <http://dx.doi.org/10.57713/kallipos-26>

Περίληψη

Η σωματική άσκηση διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην ανθρώπινη υγεία και ευρωστία. Θεμελιώδες μέρος ενός προγράμματος σωματικής άσκησης είναι η άσκηση με αντιστάσεις, η οποία βελτιώνει συνολικά την υγεία και πιο συγκεκριμένα τη μυϊκή δύναμη, τη λειτουργία του μυοσκελετικού συστήματος, τον μεταβολισμό του οργανισμού, ακόμα και το καρδιαγγειακό σύστημα. Ο επιστημονικός τρόπος σχεδιασμού προγραμμάτων άσκησης με αντιστάσεις που βασίζεται στη συστηματική επιστημονική έρευνα, έχει εξελιχθεί ραγδαία τα τελευταία χρόνια και αποτελεί αναπόσπαστο μέρος ενός Προγράμματος Προπτυχιακών και Μεταπτυχιακών Σπουδών, στο ευρύτερο αντικείμενο της Κινησιολογίας - Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού. Το βιβλίο αυτό περιέχει, με περιεκτικό τρόπο, θεωρητικές και πρακτικές πληροφορίες που στοχεύουν στον αποτελεσματικότερο και ασφαλέστερο σχεδιασμό προγραμμάτων άσκησης με αντιστάσεις. Συγκεντρώνει βασικές γνώσεις ανατομίας, φυσιολογίας,

βιοχημείας, βιο-μηχανικής, ενδοκρινολογίας, διατροφής, προπονητικής και εργοφυσιολογίας, τις οποίες χρειάζεται ο επαγγελματίας υγείας προκειμένου να σχεδιάζει αποτελεσματικά και ασφαλή προγράμματα μυϊκής ενδυνάμωσης, αποφεύγοντας τους τραυματισμούς, για ανθρώπους που ζουν καθιστικά, για αθλητές και ασθενείς. Το βιβλίο περιέχει επίσης εκτενή παραδείγματα προγραμμάτων άσκησης με αντιστάσεις, αναλυτική περιγραφή και εικόνες ασκήσεων ενδυνάμωσης, πρακτικές ερωτήσεις και προβλήματα καθώς και συγκεκριμένους μαθησιακούς στόχους στην έναρξη κάθε κεφαλαίου. Επίσης, έχει δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στη μυϊκή ενδυνάμωση στην παιδική καθώς και στην τρίτη ηλικία, σε άτομα και των δύο φύλων. Τέλος, σε κάθε κεφάλαιο γίνεται ειδική αναφορά σε σημαντικές επιστημονικές έρευνες που άλλαξαν με ουσιώδη τρόπο την αθλητική επιστήμη, ως ένα κίνητρο για την ενασχόληση των νέων επιστημόνων με την επιστημονική έρευνα.