

Περιεχόμενα

Πρόλογος xi

Πρόλογος 2ης ελληνικής έκδοσης xiii

Εισαγωγή σε μια δραστήρια ζωή	1
Ζωή γεμάτη δραστηριότητα	3
Υγιείς συμπεριφορές	4
Ο λιγότερο ταξιδεμένος δρόμος	8
Τα οφέλη της σωματικής δραστηριότητας και της καλής φυσικής κατάστασης	9
Συστάσεις για σωματική δραστηριότητα	10
Δείκτης σωματικής δραστηριότητας	11
Περίληψη	11

μέρος I

Σωματική δραστηριότητα, φυσική κατάσταση και υγεία . 15

1

Δραστηριότητα και φυσική κατάσταση: Οφέλη για την υγεία17

Η άσκηση ελαττώνει τον κίνδυνο εμφάνισης στεφανιαίας νόσου ...	19
Η σωματική δραστηριότητα μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων παθήσεων	31
Η σωματική άσκηση προσφέρει μακροζωία	34
Περίληψη	35

2

Ψυχική και γνωσιακή υγεία: Νους υγιής εν σώματι υγιεί.37

Η δραστηριότητα μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη	38
Η σωματική δραστηριότητα ελαχιστοποιεί το στρες	44
Η σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τη γνωσιακή υγεία	47
Η δραστηριότητα ως θετικός εθισμός	52
Περίληψη	53

3

Προσωπική υγεία: Είναι δική σας ευθύνη

Η αξία του προληπτικού ελέγχου και της έγκαιρης διάγνωσης.	56
Ετήσια ιατρική εξέταση	60
Έλεγχος χοληστερόλης	62
Ιατρικός έλεγχος πριν την άσκηση .	65
Αξιολόγηση των κινδύνων που απορρέουν από τη σωματική δραστηριότητα	71
Ανάλυση ατομικού κινδύνου για την υγεία.	74
Περίληψη	75

μέρος II

Αλλάζοντας τη ζωή σας 77**4 Η ψυχολογία της δραστηριότητας: Μαθαίνοντας να παίζουμε** 79

Παρακίνηση	80	Ορίζοντας την προτίμησή σας	
Προσκόληση	85	για την άσκηση	91
Καθορισμός στόχων	89	Περίληψη	92

5 Αλλαγή της συμπεριφοράς: Παίρνοντας τον έλεγχο 95

Η δραστηριότητα στη σύγχρονη ζωή	96	Στρατηγικές αλλαγής της συμπεριφοράς	106
Εμπόδια για τη σωματική δραστηριότητα	98	Διατήρηση της θετικής συμπεριφοράς	108
Περιβάλλον και συμπεριφορά	103	Λύσεις για τις υποτροπές	112
Στάδια αλλαγής της συμπεριφοράς	104	Τεχνικές οραματισμού	113
		Περίληψη	114

6 Επωφελής δραστηριότητα: Ζωτικότητα εφ' όρου ζωής 115

Επωφελής σωματικής δραστηριότητα	116	Γήρανση και δραστηριότητα	123
Ενσωματώνοντας τη σκόπιμη σωματική δραστηριότητα στην καθημερινή σας ζωή	119	Συνήθειες για μακροζωία	127
Περιβάλλον και σκόπιμη δραστηριότητα	122	Τα γνωρίσματα της μακροζωίας	129
		Ηλικία και απόδοση	131
		Περίληψη	133

μέρος III

Κατανοώντας τη φυσική κατάσταση 135**7 Η φυσιολογία της φυσικής κατάστασης: Μύες, οξυγόνο και ενέργεια** 137

Συσπάσεις των μυών	139	Γενετική ανταπόκριση στην άσκηση	149
Πηγές ενέργειας	140	Περίληψη	150
Ενέργεια για συσπάσεις	142		
Συστήματα παροχής και υποστήριξης	145		

8 **Αερόβια επάρκεια: Αντοχή και αποτελεσματικότητα** 153

Αερόβια άσκηση	154	Συστήματα προμήθειας ενέργειας και υποστήριξης της προπόνησης	169
Αερόβια επάρκεια	157	Η ειδικότητα της προπόνησης.....	173
Επιδράσεις της αερόβιας προπόνησης.....	165	Δοκιμασίες πεδίου εκτίμησης της αερόβιας επάρκειας	174
Αερόβια προπόνηση και μυϊκή λειτουργία	166	Περίληψη	175
Αερόβια προπόνηση και σύσταση σώματος	168		
Αερόβια προπόνηση και σκελετικό σύστημα	168		

9 **Φυσική κατάσταση των μυών: Δύναμη και αντοχή** 177

Μυϊκή δύναμη	179	Επιδράσεις της προπόνησης αντοχής	190
Μυϊκή αντοχή	181	Μέθοδοι προπόνησης	191
Ευλυγισία.....	182	Μυϊκός πόνος.....	193
Ταχύτητα	184	Σχέση δύναμης – ταχύτητας.....	194
Ισχύς	184	Προφόρτιση και ελαστική επαναφορά.....	195
Ευκινησία και δεξιότητα	185	Εκγύμναση κορμού.....	196
Ισορροπία	186	Δοκιμασίες πεδίου για τη μυϊκή φυσική κατάσταση	197
Τα οφέλη της μυϊκής φυσικής κατάστασης	187	Περίληψη	198
Επίδραση της προπόνησης ισχύος.....	187		

μέρος IV

Βελτιώνοντας τη φυσική κατάσταση 201

10 **Αερόβια προπόνηση: Τα βήματα για την επιτυχία** 203

Ο σχεδιασμός ενός προγράμματος φυσικής κατάστασης	204	Κίνδυνοι της άσκησης	220
Προπονητικές συμβουλές.....	217	Υποδείγματα προγραμμάτων αερόβιας φυσικής κατάστασης	225
Επιλογές αερόβιας φυσικής κατάστασης	219	Περίληψη	229

11 **Προπόνηση για τη φυσική κατάσταση των μυών: Κινητικότητα εφ' όρου ζωής**..... 237

Οδηγίες για την αύξηση της μυϊκής δύναμης	238	Υποδείγματα ασκήσεων για αύξηση της φυσικής κατάστασης των μυών.....	247
Συστάσεις για αύξηση της μυϊκής αντοχής.....	245	Περίληψη	282

μέρος V

Δραστηριότητα και έλεγχος βάρους 283

12	Ενέργεια και διατροφή: Τροφοδοτώντας τη δραστήρια ζωή	285
	Θρεπτικά συστατικά.....	286
	Διατροφικές οδηγίες.....	298
	Ενεργειακή πρόσληψη.....	305
	Ενεργειακή κατανάλωση.....	306
	Υπολογίζοντας τη θερμική πρόσληψη.....	311
	Υπολογίζοντας τη θερμική κατανάλωση.....	313
	Δίαιτα και απόδοση.....	317
	Περίληψη.....	319

13	Έλεγχος βάρους: Κάτι περισσότερο από τις θερμίδες	321
	Υπέρβαρο και παχυσαρκία.....	322
	Μέτρηση του σωματικού λίπους ...	332
	Ιδανικό σωματικό βάρος.....	335
	Δραστηριότητα και έλεγχος του βάρους.....	337
	Οδηγίες άσκησης για τον έλεγχο του σωματικού βάρους.....	348
	Υιοθετώντας μια υγιεινή διατροφή .	352
	Μύθοι γύρω από τον έλεγχο του βάρους.....	362
	Αύξηση του βάρους.....	363
	Περίληψη.....	364

μέρος VI

Απόδοση 367

14	Βελτιώνοντας την απόδοση: Εργασία και αθλητισμός	369
	Οι αρχές της προπόνησης.....	370
	Πλάνες σε προπονητικά θέματα ...	373
	Σχεδιάζοντας το προπονητικό σας πρόγραμμα.....	375
	Καθορίζοντας την περιοδικότητα στο προπονητικό σας πρόγραμμα ...	376
	Η ψυχολογία της απόδοσης.....	389
	Υπερπροπόνηση.....	392
	Προπόνηση με εναλλαγή αθλημάτων (cross-training).....	393
	Φυσική κατάσταση και εργασία ...	396
	Περίληψη.....	397

15	Περιβάλλον: Εγκλιματιστείτε και, μετά αποδώστε	399
	Ρυθμίζοντας τη θερμοκρασία.....	400
	Εκτελώντας άσκηση σε θερμό περιβάλλον.....	402
	Εκτελώντας άσκηση σε ψυχρό περιβάλλον.....	408
	Άσκηση σε υψόμετρο.....	411
	Αποφεύγοντας τις επιδράσεις της μόλυνσης του αέρα.....	414
	Περίληψη.....	415

Παράρτημα 417
Γλωσσάρι 423
Βιβλιογραφία 437

Ευρετήριο 453
Σχετικά με τους συγγραφείς 463