

Περιεχόμενα

ΜΕΡΟΣ Ι

Αντί προλόγου.....	7
1. Κεφάλαιο πρώτο	13
Γενικά για την ευκαμψία	14
Ορισμοί της ευκαμψίας	16
Γλωσσάριο	17
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	19
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	21
2. Κεφάλαιο δεύτερο	27
Η ευκαμψία και τα πλεονεκτήματά της	28
Η μειωμένη ευκαμψία και τα μειονεκτήματά της	29
Δυσκαμψία και μυοσκελετικές κακώσεις	30
Γλωσσάριο	32
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	33
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	35
3. Κεφάλαιο τρίτο	41
Παράγοντες που επηρεάζουν την ευκαμψία	42
Ευκαμψία και ηλικία	45
Ευκαμψία και φύλο.....	48
Επίδραση του σωματότυπου στην ευκαμψία.....	52
Διακυμάνσεις της ευκαμψίας το 24ωρο	53
Γλωσσάριο	55
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	57
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	60
4. Κεφάλαιο τέταρτο	65
Βελτίωση της ευκαμψίας	66
Προπόνηση διατάσεων και προθέρμανση.....	69
Μυϊκή ενδυνάμωση και ευκαμψία	74
Γλωσσάριο	76
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	76
Ερώτηση με την απάντησή της	79
5. Κεφάλαιο πέμπτο	85
Νευροφυσιολογία της ευκαμψίας	86

Το μυοτατικό αντανάκλαστικό	86
Το αντίστροφο μυοτατικό αντανάκλαστικό	88
Η αμοιβαία νεύρωση	89
Γλωσσάριο	90
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	91
6. Κεφάλαιο έκτο	95
Μέθοδοι προπόνησης της ευκαμψίας	96
Δυναμική μέθοδος	97
Μεθοδικές υποδείξεις των δυναμικών τεχνικών διάτασης	102
Πλεονεκτήματα από την εφαρμογή των γυμναστικών ασκήσεων	103
Μειονεκτήματα από την εφαρμογή των γυμναστικών ασκήσεων	104
Στατική μέθοδος	107
Παθητική μέθοδος με εξωτερική δύναμη	107
Μεθοδικές υποδείξεις της τεχνικής	108
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα από την εφαρμογή των συνασκήσεων	108
Παθητική μέθοδος από τον ασκούμενο	109
Μεθοδικές υποδείξεις της τεχνικής	112
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα από την εφαρμογή των παθητικών διατάσεων	113
Τεχνική σύσπαση – χαλάρωση – διάταση	113
Τεχνική σύσπαση – διάταση	114
Μεθοδικές υποδείξεις της τεχνικής	115
Πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα από την εφαρμογή της τεχνικής	116
Σύσπαση αγωνιστή – διάταση ανταγωνιστή	117
Βιβλιογραφική προσέγγιση των μεθόδων προπόνησης ευκαμψίας	119
Γλωσσάριο	121
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	123
Ερώτηση με την απάντησή της	130
7. Κεφάλαιο έβδομο	133
Έλεγχος της ευκαμψίας	134
Γλωσσάριο	140
Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	140
8. Κεφάλαιο όγδοο	143
Δοκιμασίες ευκαμψίας	144
Μέτρηση της ευκαμψίας με τη χρήση χάρακα	144
Μέτρηση της ευκαμψίας με τη χρήση μεζούρας	148
Μέτρηση της ευκαμψίας μακροσκοπικά	151
Μέτρηση της ευκαμψίας με το ευκαμψιόμετρο (sit and reach)	153
Μέτρηση της ευκαμψίας με τη χρήση γωνιομέτρων	154
Μέτρηση της ευκαμψίας του κορμού	157
Μέτρηση της ευκαμψίας του ισχίου	163
Μέτρηση της ευκαμψίας του γόνατος	173
Μέτρηση της ευκαμψίας της ποδοκνημικής άρθρωσης	175
Γλωσσάριο	179

Ερωτήσεις με καταφατική ή αρνητική απάντηση	180
---	-----

ΜΕΡΟΣ II

A. Διατακτικές ασκήσεις ενεργητικού τύπου για ηλικιωμένους	184
Περιγραφή των ασκήσεων	188
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	197
B. Διατακτικές ασκήσεις ενεργητικού τύπου για άτομα νεαρότερης ηλικίας	203
Περιγραφή των ασκήσεων	210
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	224
Γ. Διατακτικές ασκήσεις ενεργητικού τύπου για τη βελτίωση της στάσης του σώματος	226
Περιγραφή των ασκήσεων	229
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	241
Δ. Κινητικά παιχνίδια με στόχο την ευκαμψία των αρθρώσεων	249
Περιγραφή των παιχνιδιών	251
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	254
E. Διατακτικές ασκήσεις δυναμικού (ενεργητικού) τύπου κατά την προθέρμανση	262
Περιγραφή των ασκήσεων	272
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	282
Z. Εφαρμογή της παθητικής και ενεργητικής μεθόδου διάτασης με τη χρησιμοποίηση της ίδιας ακραίας αφετηρίας	285
Παθητική μέθοδος διάτασης	289
Ενεργητική μέθοδος διάτασης	292
Ερωτήσεις με τις απαντήσεις τους	295
H. Επισφαλείς αφετηρίες για την εφαρμογή των διατακτικών ασκήσεων	299

ΜΕΡΟΣ III

Σχηματική απεικόνιση μυών του σώματος	305
Βιβλιογραφία	309
Λέξεις ευρετηρίου	319
Ευρετήριο συγγραφέων	325