**Μάθημα «Κλινική Φυσιολογία της Άσκησης»**

**Εξεταστική περίοδος Φεβρουαρίου 2025**

**Ονοματεπώνυμο: ………………………………, A.M:……………, Έτος:…..., Πρόοδος: NAI/ OXI**

1. Πως οι παράγοντες (α) ηλικία και (β) επίπεδο φυσικής κατάστασης μπορούν να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό ενός προγράμματος αερόβιας άσκησης; Εξηγείστε.

|  |
| --- |
|  |

1. Πώς διαφοροποιείται η χρήση των ενεργειακών υποστρωμάτων (υδατάνθρακες, λίπη) κατά την άσκηση χαμηλής έντασης σε σύγκριση με άσκηση υψηλής έντασης;

|  |
| --- |
|  |

1. Πώς συμβάλλουν οι νευρομυϊκές προσαρμογές στη βελτίωση της δύναμης;

|  |
| --- |
|  |

1. Πως μπορεί να αξιολογηθεί η μυϊκή δύναμη;

|  |
| --- |
|  |

1. Αναφέρετε μορφολογικές διαφορές των μυικών ινών Ι και ΙΙ

|  |
| --- |
|  |

1. Ένας ασθενής μετά από ακινητοποίηση έχει μειωμένη δύναμη σε συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα. Πως θα σχεδιάσετε προοδευτικό πρόγραμμα άσκησης λαμβάνοντας υπόψη α) τη μηκοδυναμική, β) τη ταχοδυναμική, και γ) το γεγονός ότι ο ασθενής φοβάται να κάνει σύσπαση και είναι απογοητευμένος.

|  |
| --- |
|  |

**Μάθημα «Κλινική Φυσιολογία της Άσκησης»**

**Εξεταστική περίοδος Φεβρουαρίου 2025**

**Ονοματεπώνυμο: ………………………………, A.M:……………, Έτος:…..., Πρόοδος: NAI/ OXI**

1. Πως οι παράγοντες (α) υπάρχουσα δύναμη και (β) παθολογία ή μη, μπορούν να ληφθούν υπόψη κατά τον σχεδιασμό ενός προγράμματος άσκησης για αύξηση δύναμης; Εξηγείστε.

|  |
| --- |
|  |

1. Ποιο ενεργειακό σύστημα ενεργοποιείται κυρίως κατά την εκτέλεση μιας άσκησης διάρκειας 10 δευτερολέπτων και ποια είναι τα βασικά χαρακτηριστικά του;

|  |
| --- |
|  |

1. Ποιες είναι οι χρόνιες καρδιαγγειακές προσαρμογές στην αερόβια άσκηση;

|  |
| --- |
|  |

1. Πως μπορεί να αξιολογηθεί η αερόβια ικανότητα;

|  |
| --- |
|  |

1. Αναφέρετε λειτουργικές διαφορές των μυικών ινών Ι και ΙΙ

|  |
| --- |
|  |

1. Ένας ασθενής μετά από ακινητοποίηση έχει μειωμένη δύναμη σε συγκεκριμένη μυϊκή ομάδα. Πως θα σχεδιάσετε προοδευτικό πρόγραμμα άσκησης λαμβάνοντας υπόψη α) τη μηκοδυναμική, β) τη ταχοδυναμική, και γ) το γεγονός ότι ο ασθενής πονάει και είναι αγχωμένος.

|  |
| --- |
|  |