



ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ 2016-2017

ΥΛΗ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ

Στην ύλη των εξετάσεων (Θ-ΑΠ), περιλαμβάνονται, οι παρακάτω **διαλέξεις του μαθήματος**:

- ΦΑ-1- Μυϊκό σύστημα, δομή & λειτουργία
- ΦΑ-2- Νευρομυϊκός έλεγχος
- ΦΑ-3- Επίδραση της άσκησης στις μυϊκές ίνες
- ΦΑ-4- Νευρομυϊκές προσαρμογές
- ΦΑ-5- Μεταβολισμός και ενεργειακά συστήματα
- ΦΑ-6- Μέτρηση Ενεργειακής Δαπάνης κατά την Άσκηση
- ΦΑ-7- Δομή & Λειτουργία του Καρδιαγγειακού – Αναπνευστικού Συστήματος
- ΦΑ-8- Αερόβια ικανότητα
- ΦΑ-9- Ενδοκρινικό σύστημα - Ορμονική ρύθμιση & Άσκηση
- ΦΑ-10- Αερόβιες - αναερόβιες προσαρμογές
- ΦΑ-11- Θερμορύθμιση & Άσκηση
- ΦΑ-12- Εργογόνα βοηθήματα - Συμπληρώματα διατροφής
- ΦΑ-13- Άσκηση σε υποβαρικό - υπερβαρικό περιβάλλον

καθώς και τα κεφάλαια (σελίδες) από το βιβλίο **Raven et al (2013) Φυσιολογία της άσκησης, μια ολιστική προσέγγιση, Ιατρικές Εκδόσεις Δ. Λαγός**.

ΚΕΦ. 2	(47-71)
ΚΕΦ. 3	(79-92 & 97-119)
ΚΕΦ. 4	(127-139)
ΚΕΦ. 5	(149-163)
ΚΕΦ. 6	(169-196)
ΚΕΦ. 10	(396-410)
ΚΕΦ. 12	(467-493)
ΚΕΦ. 14	(551-582)

Η ύλη των εξετάσεων παρουσιάζεται βάσει των σελίδων του παραπάνω συγγράμματος, ωστόσο, ή ύλη αυτή μπορεί να μελετηθεί συμπληρωματικά, από όλα τα διαθέσιμα συγγράμματα Φυσιολογίας της Άσκησης που διατίθενται στη βιβλιοθήκη του Τμήματος.

Ο διδάσκων

Τράνακας Σπ. Βασίλειος