

# Περιεχόμενα

ΠΡΟΛΟΓΟΣ .....	9
1. ΤΑ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΑ ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ .....	11
2. ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΕΛΛΕΙΨΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ .....	15
3. ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΙΝΗΤΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ .....	21
3.1. Προσαρμογή στη μυϊκή φόρτιση .....	21
3.2. Η σωματική δραστηριότητα ως προληπτικός παράγοντας .....	29
4. ΗΛΙΚΙΑΚΕΣ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟΤΗΤΕΣ .....	39
4.1. Ιδιαιτερότητες αποκατάστασης στην παιδιατρική .....	40
4.2. Ιδιαιτερότητες αποκατάστασης στη γηριατρική .....	49
5. ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ (ΠΕΖΟΠΟΡΙΚΟΣ) ΤΟΥΡΙΣΜΟΣ ΩΣ ΜΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΞΥΓΙΑΝΣΗΣ ΚΑΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ .....	59
5.1. Κινητική δραστηριότητα και κινησιοθεραπεία .....	61
5.2. Κλιματολογικοί παράγοντες. Κλιματοθεραπεία .....	65
5.3. Ο ρόλος των παρατεταμένων εισερχόμενων αισθητικών πληροφοριών στη βελτίωση της λειτουργικής κατάστασης του οργανισμού .....	68

5.4. Πιθανοί παράγοντες κινδύνου κατά τον αθλητικό (πεζοπορικό) τουρισμό .....	70
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ .....	75
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ .....	77

# Contents

Introduction .....	9
1. Energetic of muscular activity .....	11
2. Consequences of muscular activity deficit .....	15
3. Influence of movement activity on human health .....	21
3.1. Adaptation to muscular loads .....	21
3.2. Physical activity as a factor of disease prevention and health promotion .....	29
4. Age peculiarities .....	39
4.1. Peculiarities rehabilitation of the paediatric .....	40
4.2. Peculiarities rehabilitation of the geriatric .....	49
5. Travel on foot as one of the most effective technologies of health improvement and rehabilitation .....	59
5.1. Movement activity and kinesiotherapy .....	61
5.2. Climatic factors. Climatotherapy .....	65
5.3. Role of prolonged sensory inflows in optimization of functional state of human organism .....	68
5.4. Possible risk factors during travel on foot .....	70
Conclusion .....	75
Bibliography .....	77