



5ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

Πρόγραμμα Φροντιστηρίων

Φροντιστήριο 1

Μέτρηση και Αξιολόγηση της Συγκέντρωσης Γαλακτικού στο Αίμα	
Ημερομηνία διεξαγωγής	Παρασκευή 6/11/2015
Υπεύθυνος Φροντιστηρίου	Αργύρης Τουμπέκης, Επίκουρος Καθηγητής, ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Διδάσκοντες	Έρη Σγουράκη, Αθανάσιος Καμπασακάλης, Γεώργιος Παραδείσης
Χώρος διεξαγωγής	Αίθουσα Κολυμβητηρίου, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΕΚΠΑ, Δάφνη
Επικοινωνία	Email: atoubekis@phed.uoa.gr
Ωρολόγιο πρόγραμμα	
12:00-12:20	Διαδικασία αιμοληψίας και προσδιορισμός του γαλακτικού
12:20-13:00	Αιμοληψία και προσδιορισμός συγκέντρωσης γαλακτικού με αυτόματους αναλυτές: Πρακτική εξάσκηση
13:00-13:50	Η σχέση προοδευτικά αυξανόμενης επιβάρυνσης και συγκέντρωσης γαλακτικού (καμπύλη γαλακτικού)
13:50-14:00	Σύνοψη - Ερωτήσεις - Συζήτηση

Φροντιστήριο 2

Υπερηχογραφική Απεικόνιση Μυοκαρδίου και Σκελετικού μύος	
Ημερομηνία διεξαγωγής	Παρασκευή 6/11/2015
Υπεύθυνος Φροντιστηρίου	Γεράσιμος Τερζής, Αναπληρωτής Καθηγητής Σ.Ε.Φ.Α.Α., ΕΚΠΑ
Διδάσκοντες	Γεράσιμος Τερζής, Γιώργος Σακκάς, Χριστόφορος Γιαννάκη, Αγγελική Στασινάκη
Χώρος διεξαγωγής	Εργαστήριο Κλασικού Αθλητισμού, νέο κτήριο ΣΕΦΑΑ, 3ος όροφος, ΕΚΠΑ, Δάφνη
Επικοινωνία	Email: gterzis@phed.uoa.gr
Ωρολόγιο πρόγραμμα	
9:00-9:15	Εισαγωγή στην υπερηχογραφία
9:15-9:40	Υπερηχογραφική απεικόνιση του μυοκαρδίου
9:40-10:00	Πρακτική εξάσκηση
10:00-10:20	Υπερηχογραφική απεικόνιση του σκελετικού μύος
10:20-10:50	Πρακτική εξάσκηση
10:50-11:00	Συζήτηση – Συμπεράσματα

Φροντιστήριο 3

Σύγχρονες προσεγγίσεις στην Καρδιοαναπνευστική Αποκατάσταση	
Ημερομηνία διεξαγωγής	Παρασκευή 6/11/2015
Υπεύθυνος Φροντιστηρίου	Γιάννης Βογιατζής, Αναπληρωτής Καθηγητής ΣΕΦΑΑ, ΕΚΠΑ
Διδάσκοντες	Ζ. Λούβαρης, Μ. Βασιλοπούλου, Σ. Σπετσιώτη, Ν. Χυνκιάμης, Γ. Καλτσάκας
Χώρος διεξαγωγής	Α' Πανεπιστημιακή Κλινική Νοσοκομείο Σωτηρία
Επικοινωνία	Email: gianvog@phed.uoa.gr
Ωρολόγιο πρόγραμμα	
9:00-9:15	Αρχές Καρδιοαναπνευστικής Αποκατάστασης
9:15-9:30	Διαλειμματική άσκηση στις καρδιοαναπνευστικές παθήσεις
9:30-10:00	Τηλεματική αποκατάσταση ασθενών στο σπίτι
10:00-10:45	Εργαστήριο: Τηλεματική καταγραφή σωματικής δραστηριότητας
10:45-11:30	Εργαστήριο: Καταγραφή καρδιακής παροχής στην άσκηση
11:30-12:00	Εργαστήριο: Πρόγραμμα αερόβιας άσκησης και ασκήσεων ενδυνάμωσης σε ασθενείς με καρδιακές και αναπνευστικές παθήσεις