



9^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης με Διεθνή Συμμετοχή

Πρόγραμμα

18-20 Οκτωβρίου 2019
Capsis Hotel Thessaloniki

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



**ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ**

ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Εθνικό
Συμβούλιο
Καταπολέμησης
Ντόπινγκ



@HSEBP
#HSEBP2019



Ελληνική Εταιρεία Βιοχημείας και
Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ)

www.eevfa.gr







Εκ μέρους του Διοικητικού Συμβουλίου της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης (ΕΕΒΦΑ, www.eefna.gr), έχουμε τη μεγάλη χαρά και τιμή να σας προσκαλέσουμε στο 9ο Συνέδριο Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης. Το ετήσιο Συνεδριό μας αποτελεί την κορυφαία εκδήλωση μιας πολύ δυναμικής επιστημονικής Εταιρείας, που συγκεντρώνει στους κόλπους της κορυφαίους Έλληνες επιστήμονες από τους χώρους της βιοχημείας και φυσιολογίας της άσκησης, τόσο από την Ελλάδα όσο και από το εξωτερικό. Παράλληλα, η Εταιρεία πλαισιώνεται από έναν κύκλο υποστηρικτών, νέων δηλαδή ανθρώπων που ενδιαφέρονται για τις δράσεις της και φιλοδοξούν μια μέρα να γίνουν μέλη της.



Τα Συνέδρια Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης έχουν ακολουθήσει από την αρχή μια ανοδική πορεία, τόσο ποσοτικά όσο και ποιοτικά. Έχουν καταφέρει να καθιερώσουν ένα αξιοζήλευτο επιστημονικό περιβάλλον ως αποτέλεσμα τριών κυρίως παραγόντων:

- του υψηλού επιπέδου των ελεύθερων (προφορικών και αναρτημένων) ανακοινώσεων που παρουσιάζονται,
- της προσεκτικά επιλεγμένης θεματολογίας των στρογγυλών τραπεζών και φροντιστηρίων και
- των κορυφαίων κεντρικών ομιλητών που προσκαλούνται.

Φέτος θα έχουμε κεντρικό ομιλητή τον καθηγητή του Πανεπιστημίου Las Palmas de Gran Canaria της Ισπανίας José Calbet, ο οποίος θα δώσει τρεις ομιλίες στις γενικές περιοχές της υγείας, της απόδοσης και της υποξίας. Δυο σημαντικές καινοτομίες είναι ότι το 9ο Συνέδριο θα έχει επίσημα τον χαρακτηρισμό «με διεθνή συμμετοχή» και ότι δίνουμε στους συνέδρους δύο σημαντικές ευκαιρίες διεθνούς προβολής των εργασιών τους, όπως αναλύσαμε στην Α' ανακοίνωση.

Μετά την επιτυχία του περυσινού συνεδρίου στη Θεσσαλονίκη, διοργανώνουμε και το φετινό στην ίδια πόλη, μια πόλη που ξέρει να φιλοξενεί τους επισκέπτες της και να τους αφήνει άριστες επαγγελματικές, κοινωνικές και ψυχαγωγικές εντυπώσεις. Σας καλούμε, επομένως, να παρακολουθήσετε τις συνεδρίες και τα φροντιστήρια και να αξιοποιήσετε τις πάμπολλες ευκαιρίες δικτύωσης που θα σας δοθούν.

Με τιμή,

Βασίλης Μούγιος
Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής

Γιώργος Παραδείσης
Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής



ΣΥΝΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



Εθνικό
Συμβούλιο
Καταπολέμησης
Ντόπινγκ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΧΟΡΗΓΟΥΣ ΜΑΣ



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε.

www.parisianou.gr • medbooks@parisianou.gr



sports

an Open Access Journal by MDPI



ΠΡΟΦΟΡΙΚΕΣ ΚΑΙ ΑΝΑΡΤΗΜΕΝΕΣ ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

Προφορικές ανακοινώσεις

Ο χρόνος παρουσίασης για τις προφορικές ανακοινώσεις είναι 10 λεπτά και ακολουθούν 5 λεπτά για ερωτήσεις και συζήτηση. Η παρουσίαση γίνεται αποκλειστικά από τον πρώτο συγγραφέα. Παρακαλούνται οι συγγραφείς να παραδίδουν το αρχείο PowerPoint με τις διαφάνειές τους στην τεχνική γραμματεία του συνεδρίου, τουλάχιστον μια ώρα πριν την έναρξη της συνεδρίας. Είναι όμως προτιμότερο οι συγγραφείς να αποστείλουν το αρχείο με την παρουσίασή τους στο eevfa@artion.com.gr μέχρι τις **14 Οκτωβρίου 2019**.

Αναρτημένες ανακοινώσεις (posters)

Κάθε αναρτημένη ανακοίνωση θα παρουσιαστεί από τον πρώτο ή την πρώτη συγγραφέα τόσο σε μορφή poster όσο και σε σύντομη προφορική παρουσίαση με διαφάνειες στην αίθουσα του Συνεδρίου.

- Οι μέγιστες διαστάσεις των poster είναι 68 cm πλάτος και 100 cm ύψος. Οι συγγραφείς οφείλουν να αναρτήσουν τα poster τους στις προκαθορισμένες θέσεις (σύμφωνα με τον αριθμό που εμφανίζεται στο πρόγραμμα) 2 ώρες πριν την παρουσίασή τους και να τα αφαιρέσουν 2 ώρες μετά.
- Την προβλεπόμενη από το πρόγραμμα ώρα, ο πρώτος ή η πρώτη συγγραφέας πραγματοποιεί μια δίλεπτη προφορική παρουσίαση της εργασίας με 1–2 διαφάνειες. Παρακαλούνται οι συγγραφείς να παραδίδουν το αρχείο PowerPoint με τις διαφάνειές τους στην τεχνική γραμματεία του συνεδρίου, τουλάχιστον μια ώρα πριν την έναρξη της συνεδρίας. Είναι όμως προτιμότερο οι συγγραφείς να αποστείλουν το αρχείο με την παρουσίασή τους στο eevfa@artion.com.gr μέχρι τις **14 Οκτωβρίου 2019**. Κάθε παρουσίαση θα ακολουθείται από δίλεπτη συζήτηση. Οι σύνεδροι θα έχουν τη δυνατότητα για περαιτέρω συζήτηση και ανταλλαγή απόψεων κατά το διάλειμμα μετά τη συνεδρία.

ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

Οι βεβαιώσεις παρακολούθησης θα αποσταλούν στους συνέδρους ηλεκτρονικά μετά την ολοκλήρωση του Συνεδρίου, αφού συμπληρώσουν ηλεκτρονικά ερωτηματολόγιο αξιολόγησης του Συνεδρίου.



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Παρασκευή 18 Οκτωβρίου 2019

9:30 – 10:00 Εγγραφές στο 1^ο Φροντιστήριο

ΑΙΘΟΥΣΑ ΙΩΑΝΝΑ

10:00 – 12:30 1^ο Φροντιστήριο

Μέθοδοι ανάλυσης της σύστασης σώματος

10:00 – 10:30 Εγγραφές στην ημερίδα αντνιτόπινγκ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

10:30 – 14:30 Ημερίδα

Εκπαίδευση προπονητών και εκπροσώπων αθλητικών ομοσπονδιών για καθαρό αθλητισμό-αντνιτόπινγκ

12:30 – 13:00 Εγγραφές στο 2^ο Φροντιστήριο

ΑΙΘΟΥΣΑ ΙΩΑΝΝΑ

13:00 – 15:30 2^ο Φροντιστήριο

Αξιολόγηση της λειτουργικής ικανότητας σε ειδικούς πληθυσμούς

15:00 – 16:00 Εγγραφές στο Συνέδριο

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

16:00 – 17:30 Προφορικές ανακοινώσεις 1

Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό

Προεδρείο: Θ. Μεταξάς, Α. Καμπασακάλης

01 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ ΚΟΛΥΜΒΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΥΔΡΟΒΙΟΤΗΤΑ ΜΑΘΗΤΩΝ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ

Π. Χασιώτη, Κ. Καρατράντου, Β. Γεροδήμος

02 THE EFFECTS OF TWO SWIMMING LEARNING PROGRAMS ON CHILDREN'S PSYCHOPHYSIOLOGICAL PROFILE

Κ. Papadimitriou, Α. Kabasakalis, V. Barkoukis, V. Mougios, D. Loupos

03 EFFECTS OF A SUPPLEMENTARY STRENGTH-POWER TRAINING PROGRAM ON NEUROMUSCULAR PERFORMANCE IN YOUNG FEMALE ATHLETES

Κ. Karagianni, O. Donti, G.C. Bogdanis



04 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ, ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΜΥΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΟΣΗ ΣΕ ΑΘΛΗΤΕΣ/ΤΡΙΕΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

N. Ζάρας, A.N. Στασινάκη, Π. Σπηλιοπούλου, Γ.Κ. Κελεκιάν, Μ. Χατζηχααραλάμπους, Γ. Τερζής

05 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΚΩΝ ΔΙΑΤΑΣΕΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ

Μ. Τζώρτζη, Γ. Μπογδάνης

06 HEART RATE DISTRIBUTION AND AEROBIC FITNESS CHANGES DURING PRESEASON IN ELITE SOCCER PLAYERS

V. Kalapotharakos, D. Serenidis, S. Tokmakidis

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

17:30 – 19:00 Στρογγυλή τράπεζα

Φυσιολογικές και βιοχημικές παράμετροι στη διαχείριση της προπονητικής επιβάρυνσης

Προεδρείο: *Μ. Νικολαΐδης, Μ. Χατζηχααραλάμπους*

- **ΔΕΙΚΤΕΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ**
Η. Σμήλιος
- **ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΚΑΙ ΕΡΜΗΝΕΙΑ ΒΙΟΧΗΜΙΚΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗ**
Α. Καμπασακάλης
- **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΣΤΑ ΟΜΑΔΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ: ΑΠΟ ΤΗ ΘΕΩΡΙΑ ΣΤΗΝ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ**
Π. Μποτώνης
- **ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΙΚΗΣ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟ ΤΗΣ ΕΤΗΣΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΣΕ ΑΤΟΜΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ**
Ν. Ζάρας

19:00 – 19:30 Διάλειμμα καφέ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

19:30 – 20:00 Τελετή έναρξης

20:00 – 21:00 Κεντρική ομιλία

Προεδρείο: *Γ. Τερζής*

WHAT DETERMINES POWER/EXPLOSIVE PERFORMANCE?

J. Calbet



Σάββατο 19 Οκτωβρίου 2019

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

9:00 – 11:00 Προφορικές ανακοινώσεις 2
Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία

Προεδρείο: Κ. Δίπλα, Χ. Γιαννάκη

07 ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΥΨΗΛΗΣ ΕΝΤΑΣΗΣ Ή ΚΛΑΣΙΚΗ ΣΤΑΘΜΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ, ΙΣΗΣ ΕΝΕΡΓΕΙΑΚΗΣ ΔΑΠΑΝΗΣ, ΓΙΑ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΥΠΕΡΒΑΡΩΝ ΑΤΟΜΩΝ;

Π. Βουλγαρίδης, Κ. Τακτικού, Ν. Αναγνώστου, Χ. Παϊζης, Π. Μποτώνης, Σ. Μεθενίτης

08 ACUTE EFFECT OF AEROBIC EXERCISE PERFORMED AT DIFFERENT TIMES OF DAY ON GLUCOSE LEVELS IN PATIENTS WITH TYPE 2 DIABETES

C. Chryssanthopoulos, M. Alexandrou, M. Horianopoulou, I.A. Stogios, P. Ioannou, C. Stavrou, M. Chatzea, D.M. Karavolia, A. Smailis, I. Lambropoulos, E. Zacharogiannis, M. Maridaki, M. Koutsilieris, A. Philippou

09 ASSESSMENT OF QUALITY OF LIFE AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS IN GREEK BREAST CANCER FEMALE PATIENTS UNDER CHEMOTHERAPY

A. Papadopetraki, H. Karagianni, A. Philippou, M. Maridaki

010 THE EFFECT OF A MULTIMODAL INTERVENTION ON MOBILITY AND FALL RISK IN ELDERLY CARE RESIDENTS

A.P. Nifli, E. Raili, N. Kiritsi, E. Kamboura-Nifli

011 THE EFFECTS OF A 6-MONTH OMEGA FATTY ACID AND ANTIOXIDANT VITAMIN SUPPLEMENTATION ON FUNCTIONAL CAPACITY AND COGNITIVE FUNCTION IN OLDER ADULTS WITH COGNITIVE IMPAIRMENT

P.S. Stavrinou, E. Andreou, G. Aphas, M. Ioannou, M. Pantzaris, C.D. Giannaki

012 PSYCHOLOGICAL HEALTH, QUALITY OF LIFE, AND PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF CAREGIVERS OF PEOPLE WITH DEMENTIA

A. Chatzaki, C. Chryssanthopoulos, M. Maridaki, M. Koutsilieris, A. Philippou

013 ACUTE AND TRAINING EFFECTS OF EXERCISE IN HYPERTENSIVE INDIVIDUALS

T. Stergiou, C. Chryssanthopoulos, I. Mantas, V. Tafrali, A. Kavida, G. Karafillidis, A. Darlas, T. Makri, M. Maridaki, M. Koutsilieris, A. Philippou

014 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΑΣΘΕΝΩΝ ΜΕ ΜΥΟΤΟΝΙΚΗ ΔΥΣΤΡΟΦΙΑ ΤΥΠΟΥ 2

Ε. Κοντού, Σ. Μεθενίτης, Κ. Παπαδόπουλος, Γ. Παπαδήμας, Ι. Αρναούτης, Γ. Μπογδάνης, Α. Τουμπέκης, Γ. Τερζής



11:00 – 11:30 | Διάλειμμα καφέ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

11:30 – 12:30 | **Αναρτημένες ανακοινώσεις 1**

Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό

Προεδρείο: *Ο. Δόντη, Σ. Μεθενίτης*

P1 Η ΑΣΥΜΜΕΤΡΙΑ ΣΤΗΝ ΑΛΤΙΚΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΚΑΙ ΜΗ ΚΥΡΙΑΡΧΟΥ ΜΕΛΟΥΣ ΕΠΗΡΕΑΖΕΙ ΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ ΚΑΙ ΤΗΝ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ ΝΕΑΡΩΝ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΩΝ;

Χ. Σαββάκης, Β. Πηρουνάκης, Δ. Μίκικης, Κ. Μαργώνης, Ι. Μιχαηλίδης, Θ. Μεταξάς

P2 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΘΗΚΗΣ ΓΙΛΕΚΟΥ ΕΠΙΒΑΡΥΝΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ ΣΤΟ ΓΗΠΕΔΟ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΙΣΤΕΣ

Π. Λαγοδήμος, Π. Θωμάκος, Ν. Αναγνώστου, Χ. Παϊζης, Π. Μποτώνης, Σ. Μεθενίτης

P3 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΕΣΣΑΡΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ ΠΡΩΤΟΚΟΛΛΩΝ ΜΕΤΑΔΙΕΡΓΕΤΙΚΗΣ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΤΗ ΔΡΟΜΙΚΗ ΤΑΧΥΤΗΤΑ

Β. Σιμιτζή, Α. Τσούκος, Ι. Κωστικιάδης, Χ. Παροτσιδης, Χ. Παϊζης, Π. Μποτώνης, Σ. Μεθενίτης

P4 ACCELERATION AND MAXIMUM RUNNING PHASES IN 60-m SPRINT AND VERTICAL JUMP PERFORMANCE

I. Ntoumas, G. Nounos, P. Ioannidis, V. Voutselas

P5 ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΤΟΝ ΡΥΘΜΟ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΑΝΩ ΑΚΡΩΝ, ΣΤΗ ΜΕΓΙΣΤΗ ΔΥΝΑΜΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΙΚΗ ΔΟΜΗ ΤΟΥ ΤΡΙΚΕΦΑΛΟΥ ΜΥΟΣ

Ν. Ζάρας, Α.Ν. Στασινάκη, Π. Σπηλιοπούλου, Θ. Μπάμπουλης, Μ. Χατζηχαλαράμους, Γ. Τερζής

P6 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΕΝΟΣ ΜΟΥΣΙΚΟΚΙΝΗΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ, ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΚΑΡΕΚΛΑΣ, ΣΕ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΟΥΣ ΔΕΙΚΤΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Θ. Παπαβασιλείου, Κ. Καρατράντου, Β. Γεροδήμος

P7 ACUTE EFFECT OF INTERMITTENT AND CONTINUOUS STATIC STRETCHING ON HIP JOINT RANGE OF MOTION IN TRAINED AND UNTRAINED SUBJECTS

V. Gaspari, K. Papia, I. Panidi, O. Donti, G. Bogdanis

P8 ΣΥΓΚΡΙΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ ΕΝΟΣ ΣΕΙΡΙΑΚΟΥ ΚΑΙ ΕΝΟΣ ΕΝΑΛΛΑΣΣΟΜΕΝΟΥ ΣΥΝΔΥΑΣΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΕΣΗΛΙΚΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Κ. Καρατράντου, Β. Γεροδήμος



P9 VALIDATING PHYSIOLOGICAL AND BIOMECHANICAL PARAMETERS DURING INTERMITTENT SWIMMING AT SPEED CORRESPONDING TO LACTATE CONCENTRATION OF 4 mmol/L

G.G. Arsoniadis, I.S. Nikitakis, P.G. Botonis, I. Malliaros, A.G. Toubekis

P10 THE EFFECT OF A COMBAT SWIMMING TRAINING PROGRAM ON SWIMMING PERFORMANCE

I. Kostoulas, S. Kounalakis, A. Toubekis, A. Kaniadakis, A. Karagiannis, D. Mavraganis, K. Karatrantou, V. Gerodimos

P11 HEART RATE RESPONSES DURING HIGH-INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING IN CHILD FEMALE GYMNASTS

A. Salagas, O. Donti, G.C. Bogdanis

P12 ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΜΕ ΥΨΗΛΕΣ ΑΝΤΙΣΤΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΚΑΤΑΚΟΡΥΦΟ ΑΛΜΑ

A. Γεωργάκη, N. Ζάρας, A.N. Στασινάκη, Π. Σπηλιοπούλου, Θ. Μπάμπουλης, Γ. Τερζής

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

12:30 – 13:30

Κεντρική ομιλία

Προεδρείο: *Γ. Μπογδάνης*

REDUCTION OF FAT MASS BY INDUCING A SEVERE ENERGY DEFICIT: THE ROLE OF EXERCISE AND MECHANISMS OF ADAPTATION

J. Calbet

13:30 – 15:00

Ελαφρύ γεύμα – Μεσημεριανή διακοπή – Γενική Συνέλευση Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

15:00 – 16:30

Προφορικές ανακοινώσεις 3

Φυσιολογία της άσκησης

Προεδρείο: *B. Πασχάλης, Γ. Αφάμης*

O15 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΟΜΗΣ ΜΥΪΚΩΝ ΙΝΩΝ ΚΑΙ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΜΕΤΑΒΟΛΗΣ ΔΕΙΚΤΩΝ ΜΥΪΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗΣ/ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ ΚΑΙ ΟΞΕΙΔΩΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ

Σ. Μεθενίτης, Ε. Χάλαρη, Τ. Νομικός, Θ. Μπάμπουλης, Π. Σπηλιοπούλου, A.N. Στασινάκη, N. Ζάρας, Κ. Παπαδόπουλος, Γ. Παπαδήμας, Γ. Τερζής

O16 THE ADDITION OF HIGH-LOAD RESISTANCE EXERCISES TO A HIGH-INTENSITY FUNCTIONAL TRAINING PROGRAM ELICITS FURTHER IMPROVEMENTS IN BODY COMPOSITION IN TRAINED HEALTHY ADULTS

G. Posnakidis, G. Aphas, C. Giannaki, V. Mougios, P. Aristotelous, G. Bogdanis



017 Η ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑ ΤΗΣ ΜΕΣΗΣ ΚΕΦΑΛΗΣ ΤΕΤΡΑΚΕΦΑΛΟΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ ΩΣ ΔΕΙΚΤΗΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΙΟΓΕΝΟΥΣ ΥΠΕΡΤΡΟΦΙΑΣ ΟΛΟΥ ΤΟΥ ΜΥΟΣ

Π. Σπηλιοπούλου, Ε. Ζαχαρία, Ν. Ζάρας, Σ. Μεθενίτης, Α.Ν. Στασινάκη, Γ. Καραμπάτσος, Γ. Μπογδάνης, Γ. Τερζής

018 DIFFERENCES IN GASTROCNEMIUS MUSCLE ARCHITECTURAL PROPERTIES BETWEEN CHILD FEMALE ATHLETES WITH DIFFERENT FLEXIBILITY TRAINING BACKGROUND

I. Panidi, G.C. Bogdanis, V. Gaspari, P. Spiliopoulou, A. Donti, G. Terzis, O. Donti

019 HOW DIFFERENT LOADING SPORTS AND A 9-MONTH PLYOMETRIC INTERVENTION PROGRAMME AFFECT BONE TURNOVER MARKERS DURING ADOLESCENCE. THE PRO-BONE STUDY

D. Vlachopoulos, A.R. Barker, C.A. Williams, L. Gracia-Marco

020 ΜΥΪΚΗ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗ ΚΑΤΩ ΑΚΡΩΝ ΚΑΙ ΜΕΓΙΣΤΗ ΠΡΟΣΛΗΨΗ ΟΞΥΓΟΝΟΥ ΣΕ ΑΘΛΗΤΡΙΕΣ ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟΥ: ΚΑΤΑΓΡΑΦΗ, ΣΧΕΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

Ε. Σεμαλτιανού, Ε. Γαβριηλίδου, Α. Φραγκιαδάκη, Ε. Συκαράς

021 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΜΥΪΚΗΣ ΟΞΥΓΟΝΩΣΗΣ ΣΤΟΝ ΚΑΘΟΡΙΣΜΟ ΤΗΣ ΜΕΓΙΣΤΗΣ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΟΞΥΓΟΝΟΥ

Ε. Χερουβείμ, Μ. Κοσκολού, Κ. Δίπλα, Ι. Βράμπας, Ν. Γελαδάς

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

16:30 – 17:30 Αναρτημένες ανακοινώσεις 2

Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης – Φυσιολογία της άσκησης – Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία

Προεδρείο: *Ι. Αρναούτης, Α. Πετρίδου*

P13 IRISIN REDUCES THE METABOLIC RATE OF BEIGE ADIPOCYTES

M. Vliora, E. Grillo, E. Sakellariou, S. Mitola, A.D. Flouris

P14 DIFFERENT KINETICS OF OXIDATIVE STRESS AND INFLAMMATORY MARKERS AFTER ECCENTRIC EXERCISE IN UPPER AND LOWER LIMBS

E. Chalari, S. Methenitis, G. Arnaoutis, I. Stergiou, C. Kampouroupolou, E. Karampelas, N. Prosinoudi, V. Argyropoulou, T. Nomikos

P15 THE EFFECT OF POST-BREAKFAST RESISTANCE EXERCISE ON GLUCOSE AND FAT METABOLISM IN PATIENTS WITH β -THALASSEMIA MAJOR EXHIBITING INSULIN RESISTANCE

K. Georgakouli, A. Stamperna, C.K. Deli, N. Syrou, I.G. Fatouros, A.Z. Jamurtas

P16 SKIN TEMPERATURE AND EXERCISE PERFORMANCE AFTER PASSIVE REST IN A COOL ENVIRONMENT

A. Kapnia, L. Tsoutsoubi, P. Gkiata, L.G. Ioannou, Y. Koutedakis, V. Gerodimos, A.D. Flouris



P17 LOSS OF PRODUCTIVITY AND THERMOPHYSIOLOGICAL RESPONSES IN AGRICULTURE UNDER THE HEAT

G. Agaliotis, L.G. Ioannou, L. Tsoutsoubi, K. Mantzios, G. Gkikas, C.N. Dallas, L. Nybo, A.D. Flouris

P18 THE EFFECT OF DEHYDRATION ON VERTICAL JUMP, MUSCLE STRENGTH, AND SPRINT PERFORMANCE

B.A. Harcourt, M. Panagiotopoulos, S. Sardelis, G. Terzis, G.C. Bogdanis

P19 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΜΕΤΑΞΥ ΙΣΟΜΕΤΡΙΚΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΚΑΜΠΗΤΗΡΩΝ ΚΟΡΜΟΥ ΚΑΙ ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ ΕΛΛΗΝΕΣ ΑΘΛΗΤΕΣ

Π. Γεωργίνης, Α.Μ. Τουβρά, Θ. Συμεωνίδης, Ε. Χερουβείμ, Χ. Τσολάκης, Σ. Μεθενίτης, Π. Κουλουβάρης

P20 PHYSIOLOGICAL AND RACE PACE CHARACTERISTICS OF MEDIUM AND LOW-LEVEL ATHENS MARATHON RUNNERS

A. Myrkos, I. Smilios, E.M. Kokkinou, V. Rousopoulos, H. Douda

P21 THE IMPACT OF SWIMMING DURATION ON CARDIORESPIRATORY AND THERMOREGULATORY RESPONSES WITH OR WITHOUT A NEOPRENE WET SUIT

S. Rois, E. Zacharakis, S. Kounalakis, C. Donovan, H. Soultanakis

P22 ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΠΑΡΟΧΩΝ ΚΛΙΝΙΚΗΣ/ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΣΕ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΜΕ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ ΚΑΤΑ ΠΛΑΚΑΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Μ. Βλίωρα, Α. Κρασέ, Ε. Νίντου, Α. Καπνία, Λ. Τσουτσουμπή, Π. Γκιάτα, Α. Ωρολογάς, Γ. Σακκάς, Χ. Γιαννάκη

P23 EIGHT WEEKS OF PULMONARY REHABILITATION IN PATIENTS WITH PULMONARY EMBOLISM: A PRELIMINARY REPORT

V. Stavrou, M. Griziotis, D. Raptis, F. Bardaka, E. Karetsi, A. Kiritsis, Z. Daniil, K. Tsarouchas, F. Triposkiadis, K.I. Gourgoulisanis, F. Malli

17:30 – 18:00 Διάλειμμα καφέ

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

18:00 – 19:30 Στρογγυλή τράπεζα

Άσκηση και υγεία: εφαρμογή σε άτομα με χρόνιες παθήσεις

Προεδρείο: Π. Σταυρινού, Π. Ντίνας

- **ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΣΥΝΔΡΟΜΟ ΑΝΗΣΥΧΩΝ ΠΟΔΙΩΝ (WILLIS-EKBOM DISEASE)**

Χ.Γ. Γιαννάκη

- **Άσκηση ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ σακχαρώδη διαβήτη ΤΥΠΟΥ 2**

Κ. Δίπλα

- **ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ**

Α. Φιλίππου



• **ΑΣΚΗΣΗ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΣΚΛΗΡΥΝΣΗ**

A. Καλτσάτου

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

19:30 – 21:00

Προφορικές ανακοινώσεις 4

Βιοχημεία και μοριακή βιολογία της άσκησης

Προεδρείο: *A. Τζιαμούρτας, A. Ζαφειρίδης*

022 THE EFFECT OF MAXIMAL INTERVAL TRAINING SETS ON METABOLIC MARKERS IN ADOLESCENT COMPETITIVE SWIMMERS

A. Kabasakalis, S. Nikolaidis, G. Tsalis, V. Mougios

023 IRON HOMEOSTASIS IN ELITE ATHLETES AND ULTRAMARATHON RUNNERS

K.P. Skenderi, G. Papanikolaou, T. Nomikos, Y. Kotsis, M. Tsironi

024 BIOCHEMICAL AND HEMATOLOGIC MONITORING AND EVALUATION OF ELITE GREEK TRACK-AND-FIELD ATHLETES

A. Petridou, D. Chissas, I. Koutsioras, S. Kellis, V. Mougios

025 THERMOGENIC CAPACITY OF HUMAN WHITE FAT: THE ACTUAL PICTURE

P.C. Dinas, A. Krase, E. Nintou, A. Georgakopoulos, M. Granzotto, M. Metaxas, E. Karachaliou, M. Rossato, R. Vettor, P. Georgoulas, A.Z. Jamurtas, J. Koutsikos, K. Athanasiou, L.G. Ioannou, P. Gkiata, A.E. Carrillo, Y. Koutedakis, G.S. Metsios, T.S. Mayor, S. Chatziioannou, A.D. Flouris

026 EFFECT OF PROLONGED EXERCISE ON INTESTINAL ABSORPTION OF METFORMIN IN HEALTHY HUMANS

S. Nikolaidis, C. Virgiliou, M. Vekiou, A. Skari, A. Kechagidou, H. Gika, G. Theodoridis, P. Pappas, G. Leondaritis, V. Mougios

027 SUPPLEMENTAL OXYGEN SIGNIFICANTLY IMPROVES CEREBRAL OXYGENATION DURING STEADY-STATE EXERCISE IN PATIENTS WITH IDIOPATHIC PULMONARY FIBROSIS

A. Chatzikosti, A. Zafeiridis, A. Boutou, A. Markopoulou, S. Papadopoulos, S. Kritikou, I. Stanopoulos, D. Chloros, G. Pitsiou, K. Dipla

028 THE EFFECT OF INTERVAL TRAINING SETS OF MAXIMAL INTENSITY ON METABOLIC MARKERS IN MASTER SWIMMERS

A. Kabasakalis, S. Nikolaidis, G. Tsalis, V. Mougios

21:00 Cocktail Party της ΕΕΒΦΑ*

*Προσκλήσεις διαθέσιμες από τη Γραμματεία του Συνεδρίου



Κυριακή 20 Οκτωβρίου 2019

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

9:00 – 10:30 Προφορικές ανακοινώσεις 5

Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό – Αθλητική διατροφή

Προεδρείο: Α. Κυπάρος, Α. Θεοδώρου

029 DO PERFORMANCE PARAMETERS COMPARE BETWEEN AN ANAEROBIC SET AND THE 100-m EVENT IN SWIMMING?

E. Terzi, A. Skari, S. Nikolaidis, K. Papadimitriou, A. Kabasakalis, V. Mougios

030 ΜΕΤΑΔΙΕΡΓΕΤΙΚΗ ΕΝΕΡΓΟΠΟΙΗΣΗ ΣΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ ΤΟΥ ΕΠΩΜΙΣΜΟΥ ΤΗΣ ΑΡΣΗΣ ΒΑΡΩΝ

Γ.Κ. Κελεκιάν, Ν. Ζάρας, Θ. Μπάμπουλης, Π. Σπηλιοπούλου, Α.Ν. Στασινάκη, Γ. Καραμπάτσος, Γ. Μπογδάνης, Γ. Τερζής

031 ACUTE EFFECTS OF TWO DIFFERENT STATIC STRETCHING PROTOCOLS ON PERFORMANCE PARAMETERS IN PROFESSIONAL BALLET DANCERS

E. Kotsala, I. Panidi, G.C. Bogdanis, A. Androulidaki, G. Georgakopoulou, M. Koutsouba, O. Donti

032 HIGH LEVEL OF SIT-AND-REACH FLEXIBILITY ENHANCES NEUROMUSCULAR EXPLOSIVENESS PERFORMANCE IN YOUNG ELITE SOCCER PLAYERS

A. Kirkini, M. Christou, A. Apostolidis, E. Toumpi, M. Hadjicharalambous

033 VALIDATING PERSONALIZED REDOX BIOLOGY: THE EFFECT OF TARGETED AND NON-TARGETED ANTIOXIDANT SUPPLEMENTATION ON EXERCISE PERFORMANCE

N.V. Margaritelis, A.A. Theodorou, A. Kyparos, M.G. Nikolaidis, V. Paschalis

034 DIETARY CYSTEINE INTAKE IS CORRELATED WITH ERYTHROCYTE GLUTATHIONE LEVELS IN HEALTHY INDIVIDUALS

F.V. Bousiou, N.V. Margaritelis, A.A. Theodorou, S.K. Papadopoulou, P. Potsaki, A. Kyparos, I. Vlastos, N.D. Geladas, M.G. Nikolaidis, V. Paschalis

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

10:30 – 11:30 Αναρτημένες ανακοινώσεις 3

Προπονητικές εφαρμογές στον αθλητισμό –

Κλινική εργοφυσιολογία: άσκηση και υγεία – Αθλητική διατροφή

Προεδρείο: Δ. Πατίκας, Ν. Μαργαριτέλης

P24 ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΣ: ΠΙΛΟΤΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΕΝΟΣ ΠΟΛΥΠΑΡΑΓΟΝΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΕΥΕΞΙΑΣ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΚΑΝΟΥΝ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ (HealPWorkers)

Κ. Καρατράντου, Α. Μελισσοπούλου, Ν. Μανούρας, Θ. Βασιλοπούλου, Γ. Γρίβας, Γ. Θεοδωράκης, Β. Γεροδήμος

P25 EFFECT OF OPPOSITION QUALITY AND MATCH LOCATION ON THE POSITIONAL DEMANDS OF THE 4-2-3-1 FORMATION IN ELITE SOCCER

G. Paraskevas, I. Smilios, M. Hadjicharalambous



P26 ASSOCIATION BETWEEN SPRINTING PERFORMANCE AND FORCE-VELOCITY MECHANICAL PROFILE OF MEN'S AND WOMEN'S WORLD-CLASS SPRINTERS

I. Stavridis, G. Paradisis

P27 ACUTE EFFECT OF TWO DIFFERENT POST-ACTIVATION POTENTIATION RUNNING PROTOCOLS ON SPRINT PERFORMANCE OF PREADOLESCENT BOYS

D. Petrakis, E. Bassa, A. Papavasileiou

P28 ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΔΕΙΚΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΕ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΥΣ ΜΕ ΚΑΘΙΣΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

K. Καρατράντου, N. Μανούρας, A. Μελισσοπούλου, Θ. Βασιλοπούλου, Γ. Γρίβας, Γ. Θεοδωράκης, Β. Γεροδήμος

P29 Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΠΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΚΛΗΡΟΤΗΤΑΣ ΤΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΤΗΣ ΠΡΟΣΓΕΙΩΣΗΣ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΑΘΛΟΥΜΕΝΩΝ ΑΝΤΡΩΝ ΚΑΙ ΓΥΝΑΙΚΩΝ

Π. Παπαθεοδώρου, Θ. Τσαταλάς, Ε. Καραμπίνα, Σ. Καλότυχος, Ε. Δολαψάκη, Χ. Παπαδόπουλος, Α. Μανουσάκης, Δ. Πατίκας, Γ. Γιάκας

P30 MUSCLE ARCHITECTURE OF GASTROCNEMIUS MEDIALIS AND RATE OF FORCE DEVELOPMENT DURING DIFFERENT STRETCHING PROTOCOLS

I. Panidi, E. Kotsala, G.C. Bogdanis, V. Gaspari, P. Spiliopoulou, G. Terzis, O. Donti

P31 VALIDATING PHYSIOLOGICAL AND BIOMECHANICAL PARAMETERS DURING CONTINUOUS SWIMMING AT SPEED CORRESPONDING TO LACTATE THRESHOLD

G.G. Arsoniadis, I.S. Nikitakis, P.G. Bottonis, I. Malliaros, A.G. Toubekis

P32 THE EFFECT OF A COMBAT SWIMMING TRAINING PROGRAM ON 1000M COMBAT SWIMMING AND SHOOTING PERFORMANCE

I. Kostoulas, S. Kounalakis, A. Toubekis, A. Karagiannis, A. Kaniadakis, D. Mavraganis, K. Karatrantou, V. Gerodimos

P33 NUTRITIONAL KNOWLEDGE OF WATER POLO PLAYERS

D. Tzelatis, V. Mougios

P34 ΔΙΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΠΡΟΣΛΗΨΗΣ ΜΑΚΡΟΘΡΕΠΤΙΚΩΝ ΣΤΟΙΧΕΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΜΕΤΑΒΟΛΩΝ ΤΗΣ ΣΥΣΤΑΣΗΣ ΣΩΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΔΕΙΚΤΩΝ ΜΥΪΚΗΣ ΦΛΕΓΜΟΝΗΣ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΑΓΩΝΑ ΜΑΡΑΘΩΝΙΟΥ ΔΡΟΜΟΥ ΣΕ ΜΕΣΗΛΙΚΕΣ ΕΡΑΣΙΤΕΧΝΕΣ ΔΡΟΜΕΙΣ

A. Μουρατίδης, Ε. Χάλαρη, Κ. Μάγγα, Κ. Φεΐδαντσης, Λ. Αραιλούδη-Αλεξιάδου, Π. Σκεπαστιανός, Α. Χατζητόλιος, Μ. Χασαπίδου, Σ. Παπαδοπούλου, Σ. Μεθενίτης

11:30 – 12:00 Διάλειμμα καφέ



ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

12:00 – 13:00

Κεντρική ομιλία

Προεδρείο: *Α. Τουμπέκης*

EXERCISE IN HYPOXIA: WHERE ARE THE LIMITATIONS?

J. Calbet

ΑΙΘΟΥΣΑ ΘΕΟΔΩΡΑ

13:00 – 13:30

**Τελετή λήξης – Βραβεύσεις– Αναγγελία του 10^{ου} Συνεδρίου
Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης**

**EYPETHPIO****Roman**

A		
Agaliotis, G.	12	
Alexandrou, M.	8	
Andreou, E.	8	
Androulidaki, A.	14	
Aphamis, G.	8, 10	
Apostolidis, A.	14	
Argyropoulou, V.	11	
Aristotelous, P.	10	
Arnaoutis, G.	11	
Arsoniadis, G.G.	10, 15	
Athanasίου, K.	13	
B		
Bardaka, F.	12	
Barkoukis, V.	6	
Bassa, E.	15	
Bogdanis, G.C.	6, 9, 10, 11, 12, 14, 15	
Botonis, P.G.	10, 15	
Bousiou, F.V.	14	
Boutou, A.	13	
C		
Calbet, J.	7, 10, 16	
Carrillo, A.E.	13	
Chalari, E.	11	
Chatzaki, A.	8	
Chatzea, M.	8	
Chatziioannou, S.	13	
Chatzikosti, A.	13	
Chissas, D.	13	
Chloros, D.	13	
Christou, M.	14	
Chryssanthopoulos, C.	8	
D		
Dallas, C.N.	12	
Daniil, Z.	12	
Darlas, A.	8	
Deli, C.K.	11	
Dinas, P.C.	13	
Dipla, K.	13	
Donovan, C.	12	
Donti, A.	11	
Donti, O.	6, 9, 10, 11, 14, 15	
Douda, H.	12	
F		
Fatouros, I.G.	11	
Flouris, A.D.	11, 12, 13	
G		
Gaspari, V.	9, 11, 15	
Geladas, N.D.	14	
Georgakopoulos, A.	13	
Georgakopoulou, G.	14	
Georgakouli, K.	11	
Georgoulas, P.	13	
Gerodimos, V.	10, 11, 15	
Giannaki, C.D.	8, 10	
Gika, H.	13	
Gkiata, P.	11, 13	
Gkikas, G.	12	
Gourgoulis, K.I.	12	
Granzotto, M.	13	
Grillo, E.	11	
Griziotis, M.	12	
H		
Hadjicharalambous, M.	14	
Harcourt, B.A.	12	
Horianopoulou, M.	8	
I		
Ioannidis, P.	9	
Ioannou, L.G.	11, 12, 13	
Ioannou, M.	8	
Ioannou, P.	8	
J		
Jamurtas, A.Z.	11, 13	



K			
Kabasakalis, A.	6, 13, 14	Mantzios, K.	12
Kalapotharakos, V.	7	Margaritelis, N.V.	14
Kampouroupoulou, C.	11	Maridaki, M.	8
Kaniadakis, A.	10, 15	Markopoulou, A.	13
Kapnia, A.	11	Mavraganis, D.	10, 15
Karachaliou, E.	13	Mayor, T.S.	13
Karafillidis, G.	8	Metaxas, M.	13
Karagianni, H.	8	Methenitis, S.	11
Karagianni, K.	6	Metsios, G.S.	13
Karagiannis, A.	10, 15	Mitola, S.	11
Karampelas, E.	11	Mougiou, V.	6, 10, 13, 14, 15
Karatrantou, K.	10, 15	Myrkos, A.	12
Karavolia, D.M.	8		
Karetsi, E.	12	N	
Kavida, A.	8	Nikitakis, I.S.	10, 15
Kechagidou, A.	13	Nikolaidis, M.G.	14
Kellis, S.	13	Nikolaidis, S.	13, 14
Kiritsis, A.	12	Nintou, E.	13
Kirkini, A.	14	Nomikos, T.	11, 13
Kokkinou, E.M.	12	Nounos, G.	9
Kostoulas, I.	10, 15	Ntoumas, I.	9
Kotsala, E.	14, 15	Nybo, L.	12
Kotsis, Y.	13		
Kounalakis, S.	10, 12, 15	P	
Koutedakis, Y.	11, 13	Panagiotopoulos, M.	12
Koutsikos, J.	13	Panidi, I.	9, 11, 14, 15
Koutsilieris, M.	8	Pantzaris, M.	8
Koutsioras, I.	13	Papadimitriou, K.	6, 14
Koutsouba, M.	14	Papadopetraki, A.	8
Krase, A.	13	Papadopoulos, S.	13
Kritikou, S.	13	Papadopoulos, S.K.	14
Kyparos, A.	14	Papanikolaou, G.	13
		Papavasileiou, A.	15
L		Papia, K.	9
Lambropoulos, I.	8	Pappas, P.	13
Leondaritis, G.	13	Paradisis, G.	15
Loupou, D.	6	Paraskevas, G.	14
		Paschalis, V.	14
M		Petrakis, D.	15
Makri, T.	8	Petridou, A.	13
Malliaros, I.	10, 15	Philippou, A.	8
Malli, F.	12	Pitsiou, G.	13
Mantas, I.	8	Posnakidis, G.	10
		Potsaki, P.	14



Prosinoudi, N. 11

R

Raptis, D. 12

Rois, S. 12

Rossato, M. 13

Rousopoulos, V. 12

S

Sakellariou, E. 11

Salagas, A. 10

Sardelis, S. 12

Serenidis, D. 7

Skari, A. 13, 14

Skenderi, K.P. 13

Smailis, A. 8

Smilios, I. 12, 14

Soultanakis, H. 12

Spiliopoulou, P. 11, 15

Stamperna, A. 11

Stanopoulos, I. 13

Stavridis, I. 15

Stavrinou, P.S. 8

Stavrou, C. 8

Stavrou, V. 12

Stergiou, I. 11

Stergiou, T. 8

Stogios, I.A. 8

Syrou, N. 11

T

Tafrali, V. 8

Terzi, E. 14

Terzis, G. 11, 12, 15

Theodoridis, G. 13

Theodorou, A.A. 14

Tokmakidis, S. 7

Toubekis, A.G. 10, 15

Toumpi, E. 14

Tripodiadis, F. 12

Tsalis, G. 13

Tsarouchas, K. 12

Tsironi, M. 13

Tsoutsoubi, L. 11, 12

Tzelatis, D. 15

V

Vekiou, M. 13

Vettor, R. 13

Virgiliou, C. 13

Vlastos, I. 14

Vlora, M. 11

Voutselas, V. 9

Z

Zacharakis, E. 12

Zacharogiannis, E. 8

Zafeiridis, A. 13



Ελληνικά

A			
Αναγνώστου, Ν.	8, 9	Κουλουβάρης, Π.	12
Αραϊλούδη-Αλεξιάδου, Λ.	15	Κρασέ, Α.	12
Αρναούτης, Ι.	11	Κυπάρος, Α.	14
Αφάμης, Γ.	10	Κωστικιάδης, Ι.	9
B		Λ	
Βασιλοπούλου, Θ.	14, 15	Λαγοδήμος, Π.	9
Βλίωρα, Μ.	12	M	
Βουλγαρίδης, Π.	8	Μάγγα, Κ.	15
Γ		Μανούρας, Ν.	14, 15
Γεροδήμος, Β.	6, 9, 14, 15	Μανουσάκης, Α.	15
Γεωργάκη, Α.	10	Μαργαριτέλης, Ν.	14
Γεωργίνης, Π.	12	Μαργώνης, Κ.	9
Γιάκας, Γ.	15	Μεθενίτης, Σ.	8, 9, 10, 11, 12, 15
Γιαννάκη, Χ.Γ.	8, 12	Μελισσοπούλου, Α.	14, 15
Γκιάτα, Π.	12	Μεταξάς, Θ.	6, 9
Γρίβας, Γ.	14, 15	Μίκικης, Δ.	9
Δ		Μιχαηλίδης, Ι.	9
Δίπλα, Κ.	8, 12	Μουρατίδης, Α.	15
Δολαψάκη, Ε.	15	Μπάμπουλης, Θ.	9, 10, 14
Δόντη, Ο.	9	Μπογδάνης, Γ.	7, 10, 11, 14
Z		Μποτώνης, Π.	7, 8, 9
Ζάρας, Ν.	7, 9, 10, 11, 14	N	
Ζαφειρίδης, Α.	13	Νικολαΐδης, Μ.	7
Ζαχαρία, Ε.	11	Νίντου, Ε.	12
Θ		Νομικός, Τ.	10
Θεοδωράκης, Γ.	14, 15	Ντίνας, Π.	12
Θεοδώρου, Α.	14	Π	
Θωμάκος, Π.	9	Παϊζης, Χ.	8, 9
K		Παπαβασιλείου, Θ.	9
Καλότυχος, Σ.	15	Παπαδήμας, Γ.	10
Καλτσάτου, Α.	13	Παπαδόπουλος, Κ.	10
Καμπασακάλης, Α.	6, 7	Παπαδόπουλος, Χ.	15
Καπνία, Α.	12	Παπαδοπούλου, Σ.	15
Καραμπάτσος, Γ.	11, 14	Παπαθεοδώρου, Π.	15
Καραμπίνα, Ε.	15	Παροτσίδης, Χ.	9
Καρατράντου, Κ.	6, 9, 14, 15	Πασχάλης, Β.	10
Κελεκιάν, Γ.Κ.	14	Πατίκας, Δ.	14, 15
		Πετρίδου, Α.	11
		Πηρουνάκης, Β.	9



Σ	Χατζητόλιος, Α.	15	
Σαββάκης, Χ.	9	Χατζηχαλαράμπους, Μ.	7, 9
Σακκάς, Γ.	12	Χερουβείμ, Ε.	12
Σιμιτζή, Β.	9		
Σκεπαστιανός, Π.	15	Ω	
Σμήλιος, Η.	7	Ωρολογάς, Α.	12
Σπηλιοπούλου, Π.	9, 10, 11, 14		
Στασινάκη, Α.Ν.	9, 10, 11, 14		
Σταυρινού, Π.	12		
Συμεωνίδης, Θ.	12		

Τ	
Τακτικού, Κ.	8
Τερζής, Γ.	7, 9, 10, 11, 14
Τζιαμούρτας, Α.	13
Τζώρτζη, Μ.	7
Τουβρά, Α.Μ.	12
Τουμπέκης, Α.	16
Τσαταλάς, Θ.	15
Τσολάκης, Χ.	12
Τσούκος, Α.	9
Τσουτσουμπή, Λ.	12

Φ	
Φείδαντσης, Κ.	15
Φιλίππου, Α.	12

Χ	
Χάλαρη, Ε.	10, 15
Χασαπίδου, Μ.	15
Χασιώτη, Π.	6

Ω	
Ωρολογάς, Α.	12





www.artion.com.gr

ARTION CONFERENCES & EVENTS

**Επίσημος Οργανωτής Συνεδρίου - PCO για το
9^ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης**

E. eevfa@artion.com.gr

T. 2310250931 (Γραμμή Συνεδρίου), 2310272275

W. www.eevfa.gr

Συντονισμός συνεδρίου

Δέσποινα Αμαραντίδου, Κέλλυ Αγγελάκη, Ζωή Παζαίτη

Συντονισμός επιστημονικού προγράμματος

Χαρά Ιγνατιάδου, Λίλα Σταθάκη

Διαχείριση συνέδρων & διαμονής

Μάρκος Παπαδόπουλος

Marketing, Εκδόσεις & Γραφείο Τύπου

Πρόδρομος Νικολαΐδης, Έφη Μαμόγλου, Σταύρος Παπαδόπουλος,

Δέσποινα Σαχαρίδη, Στέλιος Ματσάγκος

IT

Γιώργος Κανακάρης



This image shows a full page of a handwriting practice worksheet. It consists of multiple rows of horizontal dotted lines spaced evenly down the page, providing a guide for letter height and placement. The background is plain white, and there are no other markings or text present.







9^ο Συνέδριο
Βιοχημείας & Φυσιολογίας
της Άσκησης
με Διεθνή Συμμετοχή

18-20 Οκτωβρίου 2019
Capsis Hotel Thessaloniki

ΧΟΡΗΓΟΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ



ARTION
conferences & events •
www.artion.com.gr

PROFESSIONAL CONGRESS ORGANISER

E. eevfa@artion.com.gr
T. 2310250931 (conference line), 2310272275
W. www.eevfa.gr