



**4<sup>ο</sup> Θεματικό Σεμινάριο του Διϊδρυματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών:  
«Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»**

Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τ.Ε.Φ.Α.Α. και  
Εθνικό Κέντρο Έρευνας Φυσικών Επιστημών «ΔΗΜΟΚΡΙΤΟΣ» - Ινστιτούτο Πληροφορικής και  
Τηλεπικοινωνιών

## **Από τη Θεωρία στην Πράξη στο Σύγχρονο Γυμναστήριο: Κλασική ή Λειτουργική Προπόνηση;**

**Υπεύθυνη Σεμιναρίου: Ελένη Δούδα, Καθηγήτρια Τ.Ε.Φ.Α.Α. – Δ.Π.Θ.,**

Διευθύντρια του Δ.Π.Μ.Σ. «Κλινική Άσκηση και Εφαρμογές της Τεχνολογίας στην Υγεία»

### **ΕΝΟΤΗΤΑ I: Κλασική ή Λειτουργική Προπόνηση;**

**09:00 – 10:30**

**“Κλασική” προπόνηση στο Γυμναστήριο: Διαχρονική αξία ή ξεπερασμένη μορφή άσκησης;**

**Γρηγόρης Μπογδάνης, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο  
Αθηνών**

**Λειτουργική Προπόνηση: Νέο Είδος Ασκήσεων ή μήπως Όχι;**

**Διευκρινίσεις & Λεπτομέρειες άμεσου ενδιαφέροντος για τον Επαγγελματία της Άσκησης**

**Μένια Καζάκη, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης  
& Υγείας**

### **ΕΝΟΤΗΤΑ II: Από τη Θεωρία στην Πράξη στο Σύγχρονο Γυμναστήριο**


**10:45 – 13:00**

**Πρακτική εφαρμογή: Λειτουργικές Ασκήσεις και Κυκλική Προπόνηση**

#### **Εισηγητές:**

**Γρηγόρης Μπογδάνης, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο  
Αθηνών**

Ο Γρηγόρης Μπογδάνης είναι Καθηγητής Προπονητικής στη Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού του Εθνικού & Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών. Είναι μέλος του Δ.Σ. της Ελληνικής Εταιρείας Βιοχημείας και Φυσιολογίας της Άσκησης και επίτιμο μέλος (Fellow) του Αμερικανικού Κολεγίου Αθλητιατρικής (FACSM) καθώς και του Ευρωπαϊκού Κολεγίου Αθλητικής Επιστήμης (FECSS). Το ερευνητικό του έργο εστιάζεται στη βασική και εφαρμοσμένη Εργοφυσιολογία και τη Βιοχημεία της Άσκησης με έμφαση στο μυϊκό μεταβολισμό, στις νευρομυϊκές προσαρμογές κατά την προπόνηση δύναμης και ισχύος καθώς και στο οξειδωτικό στρες και τη φλεγμονή κατά την άσκηση και προπόνηση. Έχει δημοσιεύει περισσότερες από 120 επιστημονικές εργασίες σε διεθνή επιστημονικά



περιοδικά (>5300 citations, h-index: 37, i10 index: 78), 11 βιβλία και κεφάλαια σε βιβλία και >350 περιλήψεις σε Ελληνικά και Διεθνή Συνέδρια, σε θέματα που αφορούν την Εργοφυσιολογία και τη Βιοχημεία της Άσκησης. Επίσης είναι Section Editor (Physiology and Nutrition) στο επιστημονικό περιοδικό “European Journal of Sport Science”, Associate Editor στα επιστημονικά περιοδικά “Frontiers in Physiology” και “Frontiers in Sports and Active Living”, καθώς και μέλος του Editorial board στα επιστημονικά περιοδικά “Sports”, “Journal of Science and Medicine in Sport” “Biomedical Human Kinetics”. και κριτής σε περισσότερα από 30 διεθνή επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους.

**Μένια Καζάκη, MSc, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής, Εξειδικευμένη Επαγγελματίας Άσκησης & Υγείας**

Η Μένια Καζάκη είναι κάτοχος Μεταπτυχιακού Διπλώματος (Msc) του Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών “Ανθρώπινη Απόδοση & Υγεία” του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Είναι εξειδικευμένη επαγγελματίας άσκησης και υγείας με υποστήριξη από το European College of Sports & Exercise Physicians (EBC Training System®). Είναι εξωτερική συνεργάτης των Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Έχει επαγγελματική εμπειρία εφαρμοσμένης και πολύπλευρης άσκησης από το 1986 όπως: κλασικά βάρη, functional training, μετα-αποκατάσταση, υδρογυμναστική, outdoor fitness, mobility, εναλλακτική άσκηση κ.α. Συνεργάζεται με ιατρούς & επαγγελματίες υγείας στο πλαίσιο της επανένταξης & εκγύμνασης ασκούμενων με ειδικά θέματα υγείας και είναι ιδιοκτήτρια πρότυπης μονάδας Outdoor & Mind-Body Fitness στην Καστανιά Ημαθίας.

**Περιγραφή**

Στόχοι του σεμιναρίου είναι:

- Να παρουσιάσει μια ολοκληρωμένη και συγκριτική προσέγγιση των δυο κεντρικών τρόπων άσκησης στο σύγχρονο γυμναστήριο: “Κλασική και Λειτουργική Προπόνηση;”
- Να παρέχει απαραίτητες, χρήσιμες και κυρίως εφαρμόσιμες γνώσεις πάνω σε ένα θέμα μεγάλου ενδιαφέροντος για τον απόφοιτο Τ.Ε.Φ.Α.Α., ο οποίος οφείλει να είναι ενημερωμένος για τα υπέρ και τα κατά των σύγχρονων τάσεων άσκησης.
- Να παρέχει την ευκαιρία για πρακτική εμπειρία πάνω σε σύγχρονες αλλά και κλασικές μεθόδους προπόνησης.
- Να παρέχει την ευκαιρία για βελτίωση του επιπέδου γνώσεων και δεξιοτήτων του απόφοιτου Τ.Ε.Φ.Α.Α. μέσω της αλληλεπίδρασης μεταξύ των μελών ομάδας εργασίας (peer study group).

**Ημερομηνία διεξαγωγής:** Κυριακή 22/05/2022

**Ώρα:** 9:00 – 13:00

**Χώρος:** Εργαστήριο Κλινικής Εργοφυσιολογίας και Φυσιολογίας της Άσκησης

**Πρακτική Εφαρμογή:** Πανεπιστημιακό Γυμναστήριο “Αλέξανδρος Καρυπίδης”



#### **4<sup>th</sup> Thematic Seminar of the Postgraduate Program: "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health"**

Department of Physical Education and Sport Science of the School of Physical Education and Sport Science of Democritus University of Thrace in collaboration with the National Center for Science Research "DEMOKRITOS" - The Institute of Informatics and Telecommunications (IIT)

## **From Theory to Practice in the Contemporary Gym: Classic or Functional Training?**

**Workshop Director: Helen Douda, Professor D.P.E.S.S. – D.U.TH.**  
*Director of the Postgraduate Program "Clinical Exercise and Applications of Technology in Health"*

### **SECTION I: Classic or Functional Training?**

**09:00 – 10:30**

**"Classic" gym training: a timeless or an obsolete method of exercise?**

**Gregory Bogdanis, Professor D.P.E.S.S. – National and Kapodistrian University of Athens**

**Functional Training: New Kind of Exercises or Maybe Not?  
Clarifications & Details of acute interest for the Exercise Professional**

**Menia Kazaki, MSc, Sports Science Specialist, Health & Fitness Professional & Educator**

### **SECTION II: From Theory to Practice in the Modern Gym**


**10:45 - 13:00**

**Practical application: Functional Exercises and Circuit Training**

#### **Workshop Instructors:**

**Gregory Bogdanis, Professor D.P.E.S.S. – National and Kapodistrian University of Athens**

Gregory Bogdanis is Professor of Sport and Exercise Training at the School of P.E. and Sport Science of the National and Kapodistrian University of Athens. He is a board member of the Hellenic Society of Biochemistry and Physiology of Exercise and a Fellow of the American College of Sports Medicine (FACSM) and the European College of Sport Science (FECSS). His research work focuses on exercise physiology and muscle biochemistry applied to sport and exercise, with seminal work on muscle fatigue and recovery. His recent work is on muscle



functional and architectural adaptations following strength and power training, with emphasis on power and eccentric training, as well as on oxidative stress and inflammation during high intensity exercise and training. Prof. Bogdanis has published more than 120 papers in national and international peer-reviewed journals (>5300 citations, h-index: 37, i10 index: 78), 11 books or book chapters and >350 abstracts in National and International Congresses. Also, he serves as Section Editor for the European Journal of Sport Science (Physiology and Nutrition), Associate Editor in “Frontiers in Physiology” και “Frontiers in Sports and Active Living” and is a member of the Editorial board for “Journal of Science and Medicine in Sport”, “Sports” and “Biomedical Human Kinetics”. He is an active reviewer in more than 30 international journals.

***Menia Kazaki, MSc, Sports Science Specialist, Health & Fitness Professional & Educator***

Menia Kazaki has a Master's Degree (MSc) of the Interdepartmental Program of Postgraduate Studies "Human Performance & Health" of the Department of Physical Education and Sport Science of the Aristotle University of Thessaloniki. She is a training provider with support from the European College of Sports & Exercise Physicians (EBC Training System ©) and a Sports Science instructor in numerous workshops & conventions. She is an external collaborator of T.E.F.A.A. of the Democritus University of Thrace and the University of Thessaly. He has professional experience of applied and multifaceted exercise since 1986 such as: classic weights, functional training, post-rehabilitation, hydro gymnastics, outdoor fitness, mobility, alternative exercise etc. She collaborates with doctors and health professionals in the context of the reintegration and training of trainees with special health issues. She is the owner of a standard Outdoor & Mind-Body Fitness unit in Kastania, Imathia.

## **Description**

The Workshop's aims are:

- To present an integrated and comparative approach of the two main training approaches applied in contemporary gyms: Traditional and Functional training.
- To provide necessary, useful and, above all, applicable knowledge on a topic of great interest for the Physical Education Teacher who should be well informed about the pros and cons of modern exercise trends.
- To provide the opportunity for practical experience on contemporary as well as “classic” methods of training.
- To bring together a peer study group in order to creatively enhance the current level of skills and knowledge of the Physical Education Teacher through interactive work.

**Date: Sunday 22/05/2022**

**Time: 9:00 – 13:00**

**Venue: Laboratory of Clinical Exercise Physiology**

**Practical application: University Gym "Alexandros Karypidis"**