

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Όνοματεπώνυμο: Χριστίνα Λιάκου

Ημερομηνία γέννησης: 25/03/1996

Τόπος γέννησης: Τρίκαλα

Διεύθυνση κατοικίας: Μεγαλοχώρι Τρικάλων

Αριθμός τηλεφώνου: 6946312447

Διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: xr_liakou@yahoo.gr

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Μάρτιος 2023 έως σήμερα: Εν ενεργεία Διδακτορική Φοιτήτρια στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

Σεπτέμβριος 2019-2022: Τίτλος μεταπτυχιακών σπουδών (MSc), στην επιστήμη της Φυσιολογίας της Άσκησης.

Απονεμήθηκε το 2022 από το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Ελλάδα.
(βαθμός διπλώματος 8,66)

Ιούνιος 2018: Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Σχολή Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, Ελλάδα.

Ειδικότητα: Ειδική Φυσική Αγωγή.
(βαθμός πτυχίου 8,31)

Ιούνιος 2014: Απόφοιτη του Μουσικού Σχολείου Τρικάλων.
(βαθμός απολυτηρίου 18.8)

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Νοέμβριος 2022-Σεπτέμβριος 2023: γυμνάστρια στο γυμναστήριο “Flow Studio”

Μάιος 2022 έως σήμερα: Διδάσκουσα στο Πρόγραμμα Δια Βίου Μάθησης του Π.Θ. “Pilates Exercise Specialist”, με αντικείμενα διδασκαλίας:

1. Pilates Mat
2. Pilates Equipment
3. Clinical Pilates (άσκηση με τη μέθοδο πιλάτες για καρδιοαναπνευστικά νοσήματα, μυοσκελετικούς τραυματισμούς, εγκύους και ασκούμενους της Τρίτης Ηλικίας).

Απρίλιος-Σεπτέμβριος 2022: Ανταποδοτική Υποτροφία του Π.Θ. (ΕΛΚΕ), για επικουρικό διδακτικό έργο στα μαθήματα 1) Προπονητής Φυσικής Κατάστασης, 2)

Τεχνικές των ασκήσεων ανάπτυξης της δύναμης-Άσκηση με τη μέθοδο πιλάτες σε ειδικά κρεβάτια

2018-2022: Γυμνάστρια στο γυμναστήριο “Athletico fitness club” σε ομαδικά και εξατομικευμένα προγράμματα: Functional Training, Cross Training, Pilates equipment, Pilates Mat, Yoga, Spinning, EMS, TRX, Cardio, HIIT Training, Tabata Training, Μυϊκή ενδυνάμωση με αντιστάσεις. Εκγύμναση ασκούμενων με μεταβολικά και καρδιοαναπνευστικά νοσήματα με τη μορφή προσωπικής εκγύμνασης (personal training).

Σεπτέμβριος 2018 έως σήμερα: Προπονήτρια στίβου σε αναπτυξιακές και αγωνιστικές κατηγορίες, στις ακαδημίες στίβου του σωματείου “Γ.Ε.Α. Τρικάλων”

2017-2021: Yoga-Pilates teacher στο γυμναστήριο “Stadium”

2016 έως 2020: Θερινή εργασία ως ομαδάρχισσα και υπεύθυνη αθλημάτων στις παιδικές κατασκηνώσεις “Mountain camp” και “Άγιος Κοσμάς Κακοπλευρίου”

2017-2018: Yoga-pilates teacher στη σχολή χορού “Επί σκηνής”

Σεπτέμβριος-Οκτώβριος 2017: Πρακτική άσκηση στο κέντρο αποκατάστασης “ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ Α.Ε.” στον τομέα της υδροθεραπείας και της άσκησης και αποκατάστασης τραυματισμών, ατόμων με μυοσκελετικούς τραυματισμούς, μεταβολικά και καρδιοαναπνευστικά νοσήματα (πχ σακχαρώδης διαβήτης, ΧΑΠ), και με άλλες κινητικές και νοητικές αναπηρίες.

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

- Certificate of proficiency in English, University of Michigan

ΓΝΩΣΕΙΣ Η/Υ

- ECDL Core Certificate

ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΔΙΕΘΝΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΑ (ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΤΩΝ ΚΡΙΤΩΝ)

2023: **Liakou, C. A.**, Fatouros, I. G., Poullos, A., Tsatalas, T., Karampina, E., Karanika, P., . . . Deli, C. K. (2023). Recovery kinetics following sprint training: resisted versus unresisted sprints. *European Journal of Applied Physiology*. doi:10.1007/s00421-023-05317-x

2023: Anastasia Rosvoglou, Ioannis G. Fatouros, Athanasios Poullos, Themistoklis Tsatalas, Konstantinos Papanikolaou, Evaggeli Karampina, **Christina A.**

Liakou, Panagiotis Tsimeas, Panagiota Karanika, Dimitrios Tsoukas, Ioannis Katrabasas, Athanasios Chatzinikolaou, Chariklia K. Deli, Giannis Giakas, Athanasios Z. Jamurtas & Dimitrios Draganidis (2023) Recovery kinetics following eccentric exercise is volume-dependent, Journal of Sports Sciences, DOI: 10.1080/02640414.2023.2272101

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ (ΜΕ ΤΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΚΡΙΤΩΝ)

2023: Batrakoulis A., Fatouros I.G., Morres I., Poullos A., Draganidis D., Hatzigeorgiadis A., Loules G., Rosvoglou A., **Liakou C.**, Papanikolaou K., Tsimeas P., Angelopoulos T., Jamurtas A.Z. Hybrid exercise training offsets preclinical obesity-associated depression and anxiety: a 12-month, dose-response randomized controlled trial. 16th International Conference of Sport Psychology, Trikala, Greece.

2022: **Liakou C.A.**, Kaloudi D., Karabina E., Rosvoglou A., Kamperi A., Poullos A., Sirou N., Gatsas A., Karanika P., Tsimeas P., Papanikolaou K., Draganidis D., Tsatalas T., Tsaklis P., Giakas G., Jamurtas A.Z., Fatouros I.G., Deli C.K. Recovery Kinetics Following Different Sprint Training Protocols: Resisted Versus Unresisted Sprints. 10ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης. Αθήνα, Ελλάδα.

2022: Kamperi A., **Liakou C.A.**, Gatsas A., Poullos A., Rosvoglou A., Sirou N., Draganidis D., Papagianni M., Papanikolaou K., Tsimeas P., Jamurtas A.Z., Fatouros I.G., Deli C.K. The Effect of Biological Maturation on Metabolism, Neuromuscular Fatigue, Exercise-Induced Muscle Damage, and Performance after Acute Plyometric Training. 10ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης. Αθήνα, Ελλάδα.

2022: Kaloudi D., **Liakou C.A.**, Karabina E., Gatsas A., Kamperi A., Rosvoglou A., Poullos A., Sirou N., Tsimeas P., Papanikolaou K., Draganidis D., Tsatalas T., Giakas G., Tsaklis P., Jamurtas A.Z., Fatouros I.G., Deli C.K. Recovery Kinetics Following Different Power Training Protocols. 10ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης. Αθήνα, Ελλάδα.

2022: A. Rosvoglou, A. Poullos, D. Draganidis, K. Papanikolaou, C. Deli, N. Syrou, A. Pappas, P. Tsimeas, **C. Liakou**, D. Vlissaris, A.Z. Jamurtas, I.G. Fatouros. The Effects of Eccentric Exercise Volume on the Recovery Kinetics and Muscle Damage Manifestations. 10ο Συνέδριο Βιοχημείας & Φυσιολογίας της Άσκησης. Αθήνα, Ελλάδα.

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΕΙΣ-ΒΕΒΑΙΩΣΕΙΣ

2022: Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος προπονήτριας Ειδικής Φυσικής Αγωγής Α κατηγορίας (Αρ. Μητρώου Ρ247)

2022: Άδεια ασκήσεως επαγγέλματος προπονήτριας Κλασικού Αθλητισμού Β επιπέδου (Αρ. Μητρώου Σ522)

2022: Πιστοποίηση Πρώτων βοηθειών ‘‘BLS Provider’’ (European Resuscitation Council).

2021: Επιμορφωτικό Πρόγραμμα Δια βίου μάθησης του Πανεπιστημίου Αιγαίου με τίτλο: ‘‘Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση’’.

2019: 1ο FITNESS UPDATE 2019 by North Academy of Fitness.

2017: Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα δια βίου μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με τίτλο ‘‘Yoga-Pilates school: Active,leisure,mind and well-being’’

2017:Επιμορφωτικό-Βιωματικό σεμινάριο με θέμα ‘‘Η ψυχοκινητική και Μουσικοκινητική Αγωγή στο Αναλυτικό Πρόγραμμα Α/θμιας Εκπαίδευσης’’

2017:Σεμινάριο υδροθεραπείας με τίτλο: ‘‘Θεραπευτική Κολύμβηση: Ενοποιημένο μοντέλο προσαρμογών σε άτομα με αναπηρίες’’ από τον επίκουρο καθηγητή της ΣΕΦΑΑ, Δημήτρη Κοκαρίδα

2016: Πιστοποίηση γνώσεων: Γενικές πρώτες βοήθειες και πρώτες βοήθειες σε αθλητικούς τραυματισμούς, Ευρωπαϊκό Κολλέγιο Αθλητιάτρων

2017-2018: Πρακτική Άσκηση μέσω της ειδικότητας Ειδικής Φυσικής Αγωγής, στους παρακάτω φορείς:

- 1^ο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Τρικάλων (Ενασχόληση με εκγύμναση παιδιών με αναπηρία)
- Κέντρο Κινητικής Αποκατάστασης και Αποθεραπείας ‘ΑΡΩΓΗ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ ΑΕ’ (αποκατάσταση ατόμων με κινητικές δυσκολίες σε συνδυασμό με καρδιοαναπνευστικά και μεταβολικά νοσήματα)
- Εργαστήρια Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Τρικάλων (ΕΕΕΕΚ)
- Ψυχιατρική Κλινική «Η ΑΓΙΑ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ» του Νομού Τρικάλων

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ

- **Αθλητισμός:**

Πρώην αθλήτρια στίβου (άλμα σε μήκος-άλμα τριπλούν-100μ),στο σωματείο της Γ.Ε.Α. Τρικάλων κατά τα έτη 2007-2017 (συμμετοχή σε πανελλήνια και διασυλλογικά πρωταθλήματα).

- **Μουσική:**

Γνώσεις βιολιού, πιάνου.

Σπουδές στη μουσική θεωρία και πράξη και στη Βυζαντινή μουσική.

Συμμετοχή σε πολυάριθμες συναυλίες σε όλη την Ελλάδα.

Μέλος της Συμφωνικής Ορχήστρας Νέων Τρικάλων και του μουσικού σχήματος “Nocte Arcus”

- **Άλλα ενδιαφέροντα:**
Εθελοντισμός, Λογοτεχνία, Ποίηση, Θέατρο.

ΣΥΣΤΑΣΕΙΣ

Διαθέσιμες εφόσον ζητηθούν