

SPIS TREŚCI

Przedmowa do I polskiego wydania	IX
Przedmowa	XI
Podziękowania	XIII
Wprowadzenie	XV

CZĘŚĆ I **PODSTAWY METODY PILATESA**

- 1 Podstawy naukowe stosowania metody Pilatesa w rehabilitacji** **2**

Przedstawienie najnowszych badań wykazujących, w jaki sposób pilates może być skutecznym narzędziem w rehabilitacji po urazach.

- 2 Główne zasady metody Pilatesa** **14**

Poznanie podstaw pilatesu jako unikalnej postaci wzmocnienia kondycji ciała i umysłu.

- 3 Integracja metody Pilatesa z rehabilitacją** **22**

Przewodnik dla pacjentów obejmujący okres od wcześniejszych etapów fizjoterapii do długotrwałej poprawy kondycji, osiągniętej dzięki optymalizacji ułożenia ciała i tworzeniu prawidłowych wzorców ruchu za pomocą metody Pilatesa.

- 4 Metodologia oraz przyrządy i urządzenia potrzebne do prowadzenia efektywnych ćwiczeń** **36**

Zrozumienie, w jaki sposób połączenie metody Pilatesa, koncepcji terapeutycznych i wykorzystania różnego rodzaju sprzętu prowadzi do uzyskania maksymalnego potencjału ruchowego człowieka.

CZĘŚĆ II **ĆWICZENIA PILATES**

- 5** **Ćwiczenia na macie** **56**
 Nauka podstawowych ćwiczeń na macie z przedstawieniem odpowiedniej techniki i ułożenia ciała.
- 6** **Ćwiczenia na reformerze pilates** **87**
 Wzbogacenie różnorodności ruchów w celu rozciągania i wzmocnienia mięśni na uniwersalnym reformerze.
- 7** **Ćwiczenia na urządzeniu cadillac** **165**
 Dzięki stabilnemu urządzeniu cadillac można podejmować różne wyzwania, ćwicząc zakresy ruchu w wielu płaszczyznach.
- 8** **Ćwiczenia z krzesłem wunda** **195**
 Zastosowanie w treningu funkcjonalnym wszechstronnego i lekkiego krzesła wunda.

CZĘŚĆ III **METODA PILATESA W CZĘSTYCH URAZACH I STANACH CHOROBYCH NARZĄDU RUCHU**

- 9** **Odcinki szyjny i piersiowy kręgosłupa** **222**
 Rehabilitacja urazów szyjnego i piersiowego odcinka kręgosłupa oraz złagodzenie ich dolegliwości bólowych osiągnane dzięki ćwiczeniom, które podkreślają prawidłową postawę i rozciąganie mięśni.
- 10** **Odcinek lędźwiowy kręgosłupa** **230**
 Zmniejszenie częstości występowania bólu okolicy lędźwiowo-krzyżowej kręgosłupa i ograniczenia funkcjonowania z powodu chorób, takich jak zapalenie stawów kręgosłupa i rwy kulszowej.

11 Obręcz barkowa 239

Ustabilizowanie łopatek i wyrobienie koordynacji mięśniowej w celu stworzenia silnej i zdrowej obręczy barkowej.

12 Staw biodrowy 244

Zwiększenie ruchomości i siły mięśniowej w stawie biodrowym dzięki ćwiczeniom i ruchom wielopłaszczyznowym w otwartych i zamkniętych łańcuchach kinematycznych.

13 Staw kolanowy 253

Poprawa statycznej i dynamicznej stabilności dzięki odtworzeniu kontroli czynnościowej i nerwowo-mięśniowej.

14 Stopa i staw skokowo-goleniowy 262

Uzyskanie stabilności, kontroli i siły w ograniczeniu urazów skrętnych, tendinopatii (chorób ścięgien) oraz chorób przewlekłych, takich jak zapalenie powięzi podeszwowej.

Piśmiennictwo 269

Skorowidz 274