

Περιεχόμενα

Αφιέρωση
Ευχαριστίες
Για τη συγγραφέα
Πρόλογος

Κεφάλαιο 1 Τα βασικά

Ενότητα 1.01	Εισαγωγή
Ενότητα 1.02	Η σημασία της εκτέλεσης
Ενότητα 1.03	Καθυστερημένος μυϊκός πόνος
Ενότητα 1.04	Επιλέγοντας τις σωστές παραμέτρους
Ενότητα 1.05	Πρόοδος των ασκήσεων
Ενότητα 1.06	Χρήση του εγχειριδίου
Ενότητα 1.07	Θέσεις, περιγραφικοί όροι και ειδικός εξοπλισμός

Κεφάλαιο 2 Ασκήσεις για τον αυχένα

Ενότητα 2.01	Εύρος τροχιάς της κίνησης του αυχένα
Ενότητα 2.02	Διατάσεις για τον αυχένα
Ενότητα 2.03	Ενδυνάμωση για τον αυχένα
Ενότητα 2.04	Επιπρόσθετες συμβουλές: Αυχένας
Ενότητα 2.05	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για τον αυχένα

Κεφάλαιο 3 Ασκήσεις για τον θώρακα

Ενότητα 3.01	Εύρος τροχιάς της κίνησης του θώρακα
Ενότητα 3.02	Διατάσεις για τον θώρακα
Ενότητα 3.03	Ενδυνάμωση για τον θώρακα
Ενότητα 3.04	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για τον θώρακα/στήθος

Κεφάλαιο 4 Ασκήσεις για την οσφύ

Ενότητα 4.01	Εύρος τροχιάς της κίνησης της οσφύς
Ενότητα 4.02	Διατάσεις για την οσφύ
Ενότητα 4.03	Ενδυνάμωση για την οσφύ
Ενότητα 4.04	Τοποθέτηση επί κλίνης για την οσφυαλγία
Ενότητα 4.05	Ιερολαγόνια διόρθωση
Ενότητα 4.06	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για την οσφύ και την ιερολαγόνια περιοχή

Κεφάλαιο 5 Ασκήσεις για τα άνω άκρα

Ενότητα 5.01	Εύρος τροχιάς της κίνησης της ωμοπλάτης
Ενότητα 5.02	Διατάσεις για την ωμοπλάτη
Ενότητα 5.03	Ενδυνάμωση για την ωμοπλάτη
Ενότητα 5.04	Εύρος τροχιάς της κίνησης του ώμου
Ενότητα 5.05	Διατάσεις/αυτοκινητοποίηση για την άρθρωση του ώμου
Ενότητα 5.06	Διατάσεις για τον ώμο
Ενότητα 5.07	Ενδυνάμωση για τον ώμο

Ενότητα 5.08	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για τον ώμο
Ενότητα 5.09	Εύρος τροχιάς της κίνησης του αγκώνα
Ενότητα 5.10	Αυτοκινητοποίηση για την άρθρωση του αγκώνα
Ενότητα 5.11	Διατάσεις για τον αγκώνα
Ενότητα 5.12	Ενδυνάμωση για τον αγκώνα
Ενότητα 5.13	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για τον αγκώνα
Ενότητα 5.14	Εύρος τροχιάς της κίνησης του καρπού/χεριού/δακτύλων
Ενότητα 5.15	Διατάσεις για τον καρπό/χέρι/δάκτυλα
Ενότητα 5.16	Ενδυνάμωση για τον καρπό/χέρι/δάκτυλα
Ενότητα 5.17	Ολισθήσεις νεύρων στο άνω άκρο
Ενότητα 5.18	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για τον καρπό και το χέρι

Κεφάλαιο 6 Ασκήσεις για τα κάτω άκρα

Ενότητα 6.01	Εύρος τροχιάς της κίνησης του ισχίου
Ενότητα 6.02	Αυτοκινητοποίηση για την άρθρωση του ισχίου
Ενότητα 6.03	Διατάσεις για το ισχίο
Ενότητα 6.04	Ενδυνάμωση για το ισχίο
Ενότητα 6.05	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για το ισχίο
Ενότητα 6.06	Εύρος τροχιάς της κίνησης του γόνατος
Ενότητα 6.07	Αυτοκινητοποίηση για την άρθρωση του γόνατος
Ενότητα 6.08	Διατάσεις για το γόνατο
Ενότητα 6.09	Ενδυνάμωση για το γόνατο
Ενότητα 6.10	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για το γόνατο
Ενότητα 6.11	Εύρος τροχιάς της κίνησης της ποδοκνημικής και του ποδιού
Ενότητα 6.12	Αυτοκινητοποίηση για την άρθρωση της ποδοκνημικής
Ενότητα 6.13	Διατάσεις για την ποδοκνημική και το πόδι
Ενότητα 6.14	Ενδυνάμωση για την ποδοκνημική και το πόδι
Ενότητα 6.15	Ολισθήσεις νεύρων στο κάτω άκρο
Ενότητα 6.16	Θεραπευτικά πρωτόκολλα και ιδέες για την ποδοκνημική και το πόδι

Κεφάλαιο 7 Ειδικά προγράμματα

Ενότητα 7.01	Ασκήσεις για το αιθουσαίο σύστημα
Ενότητα 7.02	Πυελικό έδαφος
Ενότητα 7.03	Γενικές λειτουργικές δραστηριότητες για τους ηλικιωμένους: Ισορροπία και πρόληψη πτώσεων
Ενότητα 7.04	Γόγκα και τάι τσι

Κεφάλαιο 8 Ο αθλητής

Ενότητα 8.01	Διαλειμματική εξάσκηση για πρόοδο στο άθλημα
Ενότητα 8.02	Οικιακός εξοπλισμός άσκησης