

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ	<b>1</b>	ΕΞΙ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΟΥ ΠΙΛΑΤΕΣ	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ	<b>2</b>	ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ ΣΤΗΛΗ ΠΥΡΗΝΑΣ ΚΑΙ ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΣΩΜΑΤΟΣ	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ	<b>3</b>	ΜΥΕΣ: ΑΝΑΛΥΣΗ ΚΙΝΗΣΗΣ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΣΤΡΩΜΑ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗΣ	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ	<b>4</b>	ΑΡΧΗ ΓΙΑ ΜΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΜΕ ΣΤΡΩΜΑ	57
ΚΕΦΑΛΑΙΟ	<b>5</b>	ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΤΩΝ ΚΟΙΛΙΑΚΩΝ ΜΥΩΝ ΓΙΑ ΚΙΝΗΣΗ ΚΑΙ ΣΤΑΘΕΡΟΠΟΙΗΣΗ	91

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

6

**ΚΑΛΗ ΑΡΘΡΩΣΗ ΓΙΑ ΕΥΚΑΜΠΤΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ  
ΣΤΗΛΗ** **127**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

7

**BRIDGING ΓΙΑ ΜΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΗ ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗ  
ΣΤΗΛΗ** **163**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

8

**ΠΑΡΑΠΛΕΥΡΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΕΝΑΝ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟ ΠΥΡΗΝΑ** **189**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

9

**ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΕΚΤΑΣΗΣ ΓΙΑ ΜΙΑ ΔΥΝΑΤΗ ΡΑΧΗ** **223**

ΚΕΦΑΛΑΙΟ

10

**ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΔΙΚΟ ΣΑΣ  
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ PILATES** **245**