

## بخش ۱: آناتومی هیپ و زانو، سندرم‌ها، و روش‌های درمانی

### فصل اول: هیپ

✿ این فصل اطلاعاتی در ارتباط با آناتومی هیپ، سندرم‌های آن و درمان‌های جراحی و غیرجراحی ارائه می‌دهد. این دانش زمینه‌ای به شما در طراحی تمرینات پیلاتس برای بیماران مبتلا به مشکلات هیپ کمک خواهد نمود.....۱۳

### فصل دوم: زانو

✿ در حالی که فصل آناتومی، سندرم‌ها و روش‌های درمانی هیپ را مورد بحث قرار داد، این فصل همان اطلاعات را در ارتباط با زانو مطرح می‌کند. دانش اختلالات و مشکلات زانو به شما در طراحی تمرینات پیلاتس برای بیمارانتان کمک خواهد کرد.....۳۳

## بخش ۲: تمرینات پیلاتس بر روی تشک

### فصل سوم: بررسی اصول تمرینات

✿ پیش از آنکه برای بیماران مبتلا به اختلالات هیپ یا زانو، تمرینات پیلاتس را طراحی کنید، شناخت چگونگی توصیه‌ی راهنمایی‌های مربوط به دامنه‌ی حرکتی برای سندرم یا آرتروپلاستی حائز اهمیت است. این فصل به شما نشان می‌دهد که چگونه باید اصول تمرینی را با تمریناتی که انجام می‌شوند، ادغام نمود. علاوه بر این، مجموعه‌ای منتخب و جامع از تمرینات پیش پیلاتس در این فصل ارائه شده است. این فصل همچنین نکاتی را برای شروع تمرینات پیلاتس برای بیمار در اختیار شما می‌گذارد.....۵۵

### فصل چهارم: تمرینات پیلاتس بر روی تشک برای ۶ هفته تا ۳ ماه پس از جراحی

✿ حال که شناخت کاملی از اصول و مقدمات تمرینات به دست آورده‌اید، می‌توانید شروع به طراحی تمرینات برای بیماران مبتلا به اختلالات هیپ و زانو نمایید. در این فصل، تمرینات پیلاتسی را که برای محدوده‌ی زمانی ۶ هفته تا ۳ ماه پس از جراحی مناسب هستند، خواهید یافت.....۹۹

### فصل پنجم: تمرینات پیلاتس بر روی تشک برای ۳ تا ۶ ماه و بیشتر پس از جراحی

✿ با ادامه‌ی حیات فرد پس از جراحی، شدت برنامه‌ی پیلاتس آنها نیز همراه با تغییراتی ادامه می‌یابد. در اینجا، تمرینات پیلاتسی مطرح می‌شوند که برای بیمارانی که در محدوده‌ی زمانی سه تا شش ماه و بیشتر پس از جراحی قرار دارند، مناسب می‌باشند. مجدداً برخی تمرینات اختیاری مناسب برای بیماری با یک سندرم خاص نیز ارائه می‌شوند.....۱۶۵

### فصل ششم: مجموعه‌ی تمرینات ضربه‌ی جانبی پیلاتس بر روی تشک

✿ تمرینات ضربه‌ی جانبی برای بیمارانی که دوره نقاهت پس از مشکلات زانو یا هیپ را سپری می‌کنند، دارای اهمیت فوق‌العاده‌ای می‌باشند. این فصل شامل تمرینات و برخی اصلاحات و تفاوت‌ها می‌باشد که می‌توان در تمام مراحل نقاهت پیش و پس از جراحی با هدف کمک به ایجاد قدرت، بهبود انعطاف‌پذیری و افزایش دامنه‌ی حرکتی از آنها استفاده کرد  
۳۱۹.....

### فصل هفتم: توالی برنامه‌ی تمرینی پیلاتس بر روی تشک

✿ چگونگی مرتب کردن تمرینات پیلاتس و قرار دادن آنها در کنار هم برای بیمار ممکن است با دشواری و سردرگمی همراه باشد. این فصل مثال‌های متعددی از نمونه‌های موردی را در اختیار شما قرار می‌دهد که به شما نشان می‌دهد که چگونه می‌توانید با استفاده از تمرینات پیش پیلاتس، پیلاتس و مجموعه‌ی تمرینات ضربه‌ی جانبی، یک برنامه‌ی معمول پیلاتس طراحی نمایید. شماره‌ی صفحات به سرعت شما را به همان صفحه‌ای که آن تمرین خاص همراه با جزئیات تشریح شده است، هدایت می‌کند.  
۳۸۵.....