

*Stabilność, sport oraz wydajność ruchowa
biomechanika praktyczna i systematyczny trening dla osiągnięcia wydajności
ruchowej i zapobiegania urazom*
Joanne Elphinston

Spis treści

Metoda JEMS

Jak korzystać z tej książki

CZEŚĆ PIERWSZA. PODSTAWY I PODWALINY

1. Siła, przepływ sił i funkcjonalne kontrolowanie siły
2. Zgłębianie koncepcji stabilności
3. Stabilność a anatomia
4. Główne koncepcje wydajności ruchu
5. Ocena sprawności funkcjonalnej

CZEŚĆ DRUGA. PRACA NAD PŁYNNOŚCIĄ KONTROLI

6. Faza 1 - Aktywacja i świadomość
- 7- Faza 2 - Integracja
8. Faza 3 - Koordynacja globalna
9. Faza 4 - Kontrola dynamiczna
10. Stabilizacja w programie treningowym
11. Przykładowe programy
12. Schematy rehabilitacyjne

Dodatek 1- Często używane terminy

Dodatek 2. Lista najczęstszych schematów

Dodatek 3. Tabele punktacji do skróconej oceny sprawności funkcjonalnej

Piśmiennictwo

Indeks