

SPIS TREŚCI

WSTĘP 6

ROZDZIAŁ I Poznaj swój tułów 9

Poszczególne mięśnie
10

Mapa głównych mięśni tułowia
11

Korzyści płynące z silnego tułowia ..
12

Pamiętaj o rozciąganiu
13

Nie zapominaj o oddychaniu
14

Mity i błędy dotyczące ćwiczeń
15

Każdy z nas jest inny
18

ROZDZIAŁ II Ćwiczenia. Jak zwiększyć aktywność? 21

Ćwiczenia w pozycji siedzącej
22

Ćwiczenia w pozycji stojącej
42

Ćwiczenia na macie
62

Ćwiczenia z ciężarkami
82

ROZDZIAŁ III Sekwencje ćwiczeń. Łączenie elementów w całość 103

Ćwiczenia aktywności domowych...
104

Ćwiczenia aktywnego życia
118

Ćwiczenia łagodzące ból i dolegliwości
128

Ćwiczenia z partnerem
142

PRZYSZŁOŚĆ: NOWY CODZIENNY
NAWYK ★ 152

MATERIAŁY ★ 154

ŹRÓDŁA ★ 155

INDEKS ★ 156–157

PODZIĘKOWANIA ★ 158

O AUTORKACH ★ 158