

SPIIS TREŚCI

PRZEDMOWA	10
----------------------------	----

WPROWADZENIE	12
⇒ Co to jest hipermobilność?	13
⇒ Poznaj Adell i Celest	15
⇒ Dlaczego ludzie są hipermobilni?	19
⇒ Czym hipermobilność nie jest	23

ROZDZIAŁ 1

KRÓTKIE WPROWADZENIE DO UKŁADU NERWOWEGO	26
⇒ Czym są ścieżki neuronowe	27
⇒ Kilka słów o bólu	31
⇒ Zakresy ruchu aktywny i pasywny: obrońca AROM i jego wróg PROM (pasywny zakres Cierpiącego Nieszczęśnika)	34
⇒ Wzorce i nawyki	38

ROZDZIAŁ 2

JAK SIĘ PORUSZASZ	42
⇒ Struktury pasywne i aktywne	43
⇒ Mobilność a stabilność	44

ROZDZIAŁ 3

MÓZG	50
⇒ Mózg i hipermobilność	51
⇒ Mózgowe sztuczki hipermobilnych bohaterów	55

ROZDZIAŁ 4

GŁĘBOKIE ZGINACZE SZYI	68
-------------------------------	-----------

ROZDZIAŁ 5

MIĘŚIEŃ POPRZECZNY BRZUCHA I DNO MIEDNICY	84
--	-----------

⇒ Mięsień poprzeczny brzucha (TVA)	85
⇒ Powrót TVA do świetności	88
⇒ Dno miednicy	96

ROZDZIAŁ 6

ŁAŃCUCH TYLNY	102
----------------------	------------

⇒ Odruchowa aktywacja łańcucha tylnego	106
⇒ Rozwijanie siły mięśniowej w łańcuchu tylnym	113
⇒ Chód	121
⇒ Stopy i mięsień pośladkowy wielki	122
⇒ Ściągną udowe	123

ROZDZIAŁ 7

STABILNOŚĆ PROKSIMALNA	126
-------------------------------	------------

⇒ Barki	127
⇒ Mięsień zębaty przedni – skrzydło w cieniu twojego ramienia	127
⇒ Odruchowa stabilność barków	137
⇒ Stabilność miednicy	138

ROZDZIAŁ 8

ELASTYCZNE KOŃCZYNY	148
----------------------------	------------

⇒ Łokcie, kolana i cuda momentu obrotowego	149
⇒ Dłonie	156
⇒ Stopy	161

ROZDZIAŁ 9

DLACZEGO JOGA JEST PROBLEMEM DLA HIPERMOBILNYCH CIAŁ	168
---	------------

ROZDZIAŁ 10

JOGA – ZESTAW PRZETRWANIA DLA HIPERMOBILNYCH	180
⇒ Nie zbliżaj się do końcowego zakresu ruchu	185
⇒ Nie pozostawaj zbyt długo w jednej pozycji	196
⇒ Wypełnianie luki między AROM i PROM	198
⇒ Wiedzieć, kiedy mikrozgnięcia są dobre, a kiedy nie	201
⇒ Ruch powtarzalny a różnorodność	202
⇒ Pożegnaj się z innymi złymi wskazówkami	209

ROZDZIAŁ 11

LĘK ZWIĄZANY Z HIPERMOBILNOŚCIĄ	214
⇒ Możliwe przyczyny lęku u osób hipermobilnych	216
⇒ Oddychanie dla złagodzenia lęku	219
⇒ Lęk i plastyczność neuronalna	223

ROZDZIAŁ 12

HIPERMOBILNOŚĆ I PROBLEMY Z JELITAMI	228
⇒ Problemy z brzuchem Giętkiego człowieka	230
⇒ Dieta a funkcjonowanie układu trawiennego	232

ROZDZIAŁ 13

HIPERMOBILNOŚĆ I ZMĘCZENIE	240
⇒ Możliwe przyczyny zmęczenia	241
⇒ Jak radzić sobie ze zmęčeniem	248

ROZDZIAŁ 14

INNE PROBLEMY ZWIĄZANE Z HIPERMOBILNOŚCIĄ	256
--	------------

ODNIESIENIA	266
--------------------	------------

INDEKS	282
---------------	------------