

Spis treści

Przedmowa	7
Układ treści	8
Informacje wstępne	9
Ćwiczenia uelastyczniające	10
Ćwiczenia wzmacniające	13
Ćwiczenia koordynacji ruchów	15

Tułów i szyja 17

Rodzaje ruchów tułowia i szyi	18
Zastosowanie anatomii w praktyce	20
Elastyczność kręgosłupa	30
Siła mięśniowa tułowia	38
Charakterystyka poszczególnych obszarów	46

Część praktyczna 60

- Ćwiczenia kręgosłupa: tabela zbiorcza 60
- Uelastycznianie stawów i mięśni tułowia 61
- Uelastycznianie poprzez skłony i zgięcia 72
- Wzmacnianie mięśni tułowia 80
- Koordynacja mięśni głębokich i powierzchownych tułowia 92
- Czego należy unikać 98

Bark 101

Rodzaje ruchów barku	102
Elastyczność barku	109
Siła mięśniowa barku	116
Koordynacja pracy mięśni barku	117

Część praktyczna 120

- Uelastycznianie barku 120
- Wzmacnianie mięśni powierzchownych barku 129
- Koordynacja barku 132

Łokieć i kości przedramienia 137

Rodzaje ruchów łokcia	138
Elastyczność łokcia	139
Siła mięśniowa łokcia	141
Ruchy obu kości przedramienia	142
Elastyczność obu kości przedramienia	143
Siła mięśniowa obszaru przedramienia	144
Koordynacja łokcia i przedramienia	145

Nadgarstek i ręka 147

Rodzaje ruchów nadgarstka i ręki	148
Elastyczność nadgarstka	149
Siła mięśniowa nadgarstka	150
Rodzaje ruchów ręki i palców	151
Siła mięśniowa ręki	152
Koordynacja pracy mięśniowej ręki	152

Część praktyczna 153

- Uelastycznianie ogólne kończyny górnej 153
- Wzmacnianie łokcia, nadgarstka i ręki 154
- Koordynacja kończyny górnej 156
- Ćwiczenia rąk 160

Biodro	163
Rodzaje ruchów biodra	164
Ruchy kości biodra	169
Elastyczność biodra	170
Siła mięśniowa stawu biodrowego	180
Koordinacja mięśni biodra	183
Część praktyczna	184
• Uelastycznianie biodra	184
• Wzmacnianie mięśni biodra	197
• Koordinacja mięśni biodra	202
Kolano	207
Rodzaje ruchów kolana	208
Zastosowanie anatomii w praktyce	211
Elastyczność kolana	214
Siła mięśniowa kolana	218
Część praktyczna	222
• Uelastycznianie stawów kolanowych	222
• Wzmacnianie mięśni kolana	226
• Wzmacnianie mięśni bocznych i tylnych	229
• Koordinacja mięśni kolana	230
Kostka i stopa	233
Rodzaje ruchów kostki i stopy	234
Elastyczność kostki	238
Elastyczność stopy	240
Siła mięśniowa kostki i stopy	242
Koordinacja kostki i stopy	244
Koordinacja kostki i stopy w podparciu	248
Część praktyczna	250
• Uelastycznianie kostki	250
• Uelastycznianie stopy	254
• Wzmacnianie mięśni kostki i stopy	258
• Koordinacja mięśni kostki i stopy	268
Koordinacja biodra, kolana i stopy	273
Część praktyczna	274
• Prowadzenie kończyny dolnej	274
• <i>Plié</i> (przysiad)	278
• Balans	282
• Wspięcie na czubki palców stóp	284
• Amortyzacja	286
• Propulsja	296
Bibliografia	303