

Spis treści

Wstęp / 9

26 Wskazówki dla skazanego na biurko

33 Jak ułożona jest niniejsza książka?

SEKCJA 1

Konsekwencje złej postawy / 40

42 Zaokrąglony kręgosłup: błąd zgięcia

51 Nadmierna lordoza odcinka lędźwiowego: zbyt mocno wyprostowane plecy

58 Skrzywienie boczne: błąd uniesionego biodra lub barku

SEKCJA 2

Naturalna budowa ciała: jak ustawić i ustabilizować kręgosłup, biodra i barki / 60

62 Dlaczego dobrze ustawiony i stabilny kręgosłup jest aż tak ważny

66 Przygotowanie kręgosłupa

76 Rotacja: warunek stabilizacji bioder i barków

82 Sekwencja napinania: przyjmowanie poprawnej pozycji kręgosłupa

SEKCJA 3

Poprawne poruszanie się: chodzenie, skłony, przysiady i stabilne barki / 86

88 Chodzenie

96 Skłony i przysiady

123 Stuletnie barki

SEKCJA 4

Dynamiczne miejsce pracy / 138

142 Tworzenie stojącego miejsca pracy

164 Aktywne miejsce pracy: tworzenie środowiska otwartego na ruch

181 Od siedzenia do stania: bezpieczne przejście do pracy w pozycji stojącej

SEKCJA 5

Optymalizacja mechaniki siedzenia / 184

186 Siedzenie na ziemi (dwa filary)

189 Pasywne siedzenie (bez filarów, naprawdę)

191 Siedzenie – szkoła przetrwania

SEKCJA 6

Jak dbać o własne ciało / 208

210 Podejście metodyczne: mechanika, tryb życia i mobilność

223 Jak postępować w przypadku bólów mięśniowo-szkieletowych

SEKCJA 7

228 Jak poprawić zakres ruchu

237 Techniki mobilizacyjne

245 Narzędzia mobilizacyjne

251 Mobilizacja – zasady

Programy mobilizacyjne / 256

259 Programowanie mobilności

264 Programy mobilizacyjne całego ciała

266 Program mobilizacyjny 1: Głowa, szyja i szczęka

270 Program mobilizacyjny 2: Górna część pleców, mięsień
czworoboczny i łopatka

276 Program mobilizacyjny 3: Klatka piersiowa i przednia część barków

282 Program mobilizacyjny 4: Tylna część barków i mięśnie najszerze
grzbietu

288 Program mobilizacyjny 5: Dolna część pleców i tułów

294 Program mobilizacyjny 6: Łokieć

300 Program mobilizacyjny 7: Przedramię, nadgarstek i dłoń

308 Program mobilizacyjny 8: Pośladki

314 Program mobilizacyjny 9: Biodro

322 Program mobilizacyjny 10: Uda

330 Program mobilizacyjny 11: Kolano

336 Program mobilizacyjny 12: Łydka i goleń

344 Program mobilizacyjny 13: Staw skokowy, stopa i palce stóp

350 Program mobilizacyjny 14: Recepta biurkowa

356 Postówie

360 Co dalej

364 Przypisy

369 Podziękowania

370 Indeks

378 O autorach