

Spis treści

Wstęp	6
Profilaktyka	13
Model z Karlsruhe	16
Rozgrzewka	20
Gimnastyka funkcjonalna	22
Rozluźnienie	33
Szkoła zdrowego kręgosłupa – trening zachowań i nauka poruszania się	36
Podstawy szkoły zdrowego kręgosłupa	43
Wewnętrzne życie pleców	45
Budowa i funkcja kręgosłupa	45
Otoczenie kręgosłupa: miednica, klatka piersiowa oraz obręcz barkowa	51
Mięśnie	54
Szkoła zdrowego kręgosłupa z punktu widzenia ortopedy (dr med. Jürgen Fischer)	62
Dolegliwości kręgosłupa	63
Szkoła zdrowego kręgosłupa a schorzenia ortopedyczne	69
Szkoła zdrowego kręgosłupa z punktu widzenia psychologa (prof. dr Hans Steiner)	71
Zbyt wysokie wymagania	73
Zbyt małe wymagania	74
Bóle pleców – problem złożony	75
Ruch i rozluźnienie	76
Radzenie sobie z bólem pleców	79

Postrzeganie swojego ciała podstawą zmiany postępowania	81
Ćwiczenie postrzegania własnego ciała	82
Zachowanie przyjazne dla kręgosłupa na co dzień	93
Czy siedzisz prawidłowo?	94
Wstawanie i siadanie	105
Stanie – niezmiennie poszukiwanie równowagi	108
Chodzenie	119
Pchanie i przyciąganie	121
Schyłanie się, podnoszenie i przenoszenie	122
Leżenie	135
Wstawanie i kładzenie się	137
Wskazówki jak dbać o kręgosłup	139
Kształtowanie otoczenia pod kątem zdrowia kręgosłupa	142
Gospodarstwo domowe – miejsce pracy nr 1	142
Jak sobie pościesz, tak się wyśpisz	145
Czy siedzenie musi zakończyć się zeszytnieniem?	148
Pokój dziecięcy	149
Dynamiczne miejsce pracy – biuro	152
Praca przed monitorem	156
Samochód – ulubiony sposób przemieszczania się	157
Szkoła zdrowego kręgosłupa – i co potem?	159
Program ćwiczeń	167
Sprawdź samego siebie – sprawdź swoje mięśnie	169
Wrogowie kręgosłupa	173
Przyjaciele kręgosłupa	176
Rozgrzewka w domu – możesz zrobić ją sam	177
Ćwiczenie koordynacji	179
Program ćwiczeń – rozciąganie	181
Program ćwiczeń – wzmacnianie	198
Program ćwiczeń – mobilizacja	222
Programy treningowe i programy skrócone	225

Program podstawowy	227
Program treningowy (prosty)	227
Program treningowy (średnio zaawansowany)	228
Program treningowy (zaawansowany)	228
Rozciąganie (dolna część ciała)	228
Rozciąganie (górna część ciała)	229
2-minutowy skrócony program ćwiczeń w pozycji siedzącej ...	229
2-minutowy skrócony program ćwiczeń w pozycji stojącej	229
Rozluźnianie	230
Przygotowanie i przeprowadzanie ćwiczeń	230
Progresywna relaksacja (PR) lub głębokie rozluźnienie mięśni	233
Metoda rozluźniania 7 grup mięśniowych	236
Podróż przez ciało	238
Podróż w fantazję	240
Rozluźnienie poprzez spokojne oddychanie	241
Ćwiczenia relaksacyjne w parach i postrzeganie własnego ciała	242
Aneks	
O autorach	247