

SPIS TREŚCI

Ruch to życie	001
---------------------	-----

Część I – Ból	003
---------------------	-----

01. Ruch a ból	005
02. Punkty spustowe	008
03. Automasaż	010
✓ Czy masaż powinien być bolesny?	011
✓ Pasma biodrowo-piszczelowe	012
✓ Od automasażu do rozgrzewki	012
04. Pokonać ból	015
✓ Ból pleców (kręgosłupa): okolice lędźwi	019
✓ Testowanie odcinka lędźwiowego kręgosłupa	021
✓ Ból pleców: odcinek piersiowy kręgosłupa	025
✓ Testowanie odcinka piersiowego kręgosłupa	027
✓ Ból w okolicach miednicy	032
✓ Testowanie okolic miednicy	034
✓ Ból mięśni kulszowo-goleniowych (tylnych uda)	040
✓ Testowanie mięśni tylnych uda	041
✓ Ból obręczy barkowej	047
✓ Testowanie obręczy barkowej	048
✓ Ból kolan	053
✓ Testowanie kolan	054
✓ Ból stawów skokowych	060
✓ Testowanie stawów skokowych	062
✓ Ból szyi	067
✓ Testowanie szyi	068

Część II – Oddychanie	074
-----------------------------	-----

01. Stres a oddychanie	076
02. Strefa komfortu i strefa stresu	077
03. Układ mięśniowy a oddychanie	078
04. Trening przepony	082
05. Trening układu oddechowego	087
06. Zarządzanie własnym czasem	089

Część III – Ruch	091
------------------------	-----

Ruch ludzkiego ciała w przestrzeni	091
Łańcuchy mięśniowo-stawowo-powięziowe (taśmy anatomiczne)	094
✓ Sieć mięśniowo-powięziowa	094
✓ Mięśnie agonistyczne, antagonistyczne, synergistyczne i neutralizujące	098
✓ Łańcuch tylny powierzchowny	099
✓ Łańcuch przedni powierzchowny	109
✓ Boczny łańcuch mięśniowy	116
✓ Spiralny łańcuch mięśniowy	122
✓ Łańcuchy przednie kończyn górnych	129
✓ Łańcuchy tylne kończyn górnych	135
✓ Łańcuch przedni głęboki	141

155	153	✓	Programy treningowe na skurcze
155	153	✓	Otwarte i zamknięte łańcuchy kinetyczne
155	147	✓	Funkcjonalny łańcuch przedni
155	146	✓	Funkcjonalny łańcuch tylny
155	158	✓	Czy umiesz to zrobić?
155	158	✓	Planowanie mobilności
158	157	✓	Odyskiwanie mobilności
158	158	✓	Cwiczenia korygujące
161	161	✓	Testy
161	161	✓	Mobilność obręczy barkowej
174	174	✓	Zgięcie grzbietowe stopy w stawie skokowym
189	189	✓	Mobilność stopy
198	198	✓	Mobilność miednicy
209	209	✓	Trajektoria kolana
218	218	✓	Mobilność dolnej części łańcucha tylnego
227	227	✓	Mobilność górnej części tułowia
237	237	✓	Mobilność w odcinku lędźwiowym
251	251	✓	Trening funkcjonalny
252	252	✓	Ruch a włókna mięśniowe
254	254	✓	Serie ćwiczeń
255	255	✓	Cwiczenia mobilizujące obręcz barkową
258	258	✓	Pozycja sfinksa
260	260	✓	Trening kompleksu lędźwiowo-miedniczno-biodrowego
262	262	✓	Wzmocnianie łańcucha tylnego
268	268	✓	Wstawanie, cz. 1.
273	273	✓	Wstawanie, cz. 2.
275	275	✓	Pozycja mostka
277	277	✓	Opuszczanie nóg
283	283	✓	Cwiczenia tureckie
285	285	✓	Cwiczenia w pozycji stołu, cz. 1
288	288	✓	Pozycja arabska
290	290	✓	Wypad i trójnóg
295	295	✓	Wypady
296	296	✓	Pozycja krewetki
300	300	✓	Cwiczenia w pozycji stołu, cz. 2
303	303	✓	Pozycja motyla i przewrót w bok
310	310	✓	Przysiad (poziom 1)
314	314	✓	Przysiad (poziom 2)
318	318	✓	Pozycja gwiazdy
322	322	✓	Uklon judoków
325	325	✓	Mobilność obręczy barkowej, cz. 1
329	329	✓	Mobilność obręczy barkowej, cz. 2
331	331	✓	Obręcz barkowa i miednica
332	332	✓	Tsugi ashi
335	335	✓	Tai sabaki
338	338	✓	Przysiad z siadu
343	343	✓	Corcovado
346	346	✓	Bibliografia