

SPIS TREŚCI

Wstęp 13

1. PARAMETR ŻYCIOWY

Siadanie i podnoszenie się z podłogi 37

Ocena: test siadania i wstawania 38

Piękno siadania na podłodze, czyli o tym,

jak (i dlaczego) poprawić swój wynik w teście 42

Praktyka: pozycje siedzące i mobilizacje na podłodze 48

2. PARAMETR ŻYCIOWY

Oddychaj swobodnie 59

Ocena: test wstrzymywania oddechu 61

Droga do lepszego oddychania 63

Oddychanie jako źródło stabilności i energii 64

Przybieraj najlepsze możliwe pozycje 67

Zwolnij i zamknij usta 69

Praktyka: ćwiczenia oddechowe i mobilizacje 76

3. PARAMETR ŻYCIOWY

Rozciągnij biodra 81

Ocena: test kanapowy 83

Praca nad wyprostem bioder 88

Lepsza płynność kroku 94

Praktyka: mobilizacje bioder 97

4. PARAMETR ŻYCIOWY

Idź tą drogą 103

Ocena: dzienny bilans kroków 106

Nie chodź na skróty 108

Lepsze wszystko 110

Praktyka: intencjonalne spacery i metody zwiększania liczby kroków 120

5. PARAMETR ŻYCIOWY

Przygotuj ramiona i szyję na przyszłość 129

Ocena 132

Ośmiornica i wielkie „C” 136

Rozwiązywanie zagadki ramiona–szyja 140

Praktyka: ugięcie ramion i mobilizacje górnej części pleców oraz stożka rotatorów 144

6. PARAMETR ŻYCIOWY

Jedz tak, jakbyś miał żyć wiecznie 149

Ocena 154

Zalety owoców i warzyw 166

Białko dla wszystkich 169

Palące pytanie: Jakie jest optymalne spożycie białka? 171

Praktyka: Wyzwanie 800 gramów i białkowy dopalacz 176

Konkluzja: przemyslenia na temat kontrolowania wagi, głodówek przerywanych i przekąsek 181

SEKCJA SPECJALNA

Co robić, gdy boli 185

Pierwsza pomoc 187

W górę i w dół łańcucha kinetycznego 187

Łagodzenie bólu po długotrwałym siedzeniu 188

Samodzielne łagodzenie bólu tkanek 189

Chłodzić czy nie chłodzić? Nie ma takiego pytania 189

7. PARAMETR ŻYCIOWY

Przysiad! 193

Ocena: test przysiadu 195

Pochylmy się nad przysiadem 198

Praktyka: odmiany przysiadów 201

8. PARAMETR ŻYCIOWY

W poszukiwaniu równowagi 207

Ocena 209

Równowaga od stóp do głów 212

Sztuka utrzymywania równowagi 216

Praktyka: ćwiczenia równowagi i mobilizacje 219

9. PARAMETR ŻYCIOWY

Tworzenie środowiska sprzyjającego ruchowi 225

Ocena: bilans siedzenia 227

Postaw się 229

Podnoszenie poziomu 236

Praktyka: konfigurowanie stanowiska do pracy na stojąco
i siedzenie dynamiczne 239

10. PARAMETR ŻYCIOWY

Uwolnij swoją supermoc: sen 245

Ocena: bilans godzin 247

Sen jak witamina 249

Układ hamulcowy organizmu 254

Praktyka: lepsze podejście do snu 256

A teraz wszystko naraz 265

Posłowie 277

Podziękowania 283

Źródła 287

O autorach 297

Indeks 299