

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 Postłowie

360 Co dalej

364 Przypisy

369 Podziekowania

370 Indeks

378 O autorach