

Spis treści

Przedmowa 10

Teoria: co warto wiedzieć

o mięśniu lędźwiowym 13

Odrobina anatomii: co sprawia, że mięsień lędźwiowy jest tak wyjątkowy 14

Zespół odpowiedzialny za stabilizację i ruch 17

Mięsień lędźwiowy i jego otoczenie 19

Zaopatrzenie nerwowe 19

Naczynia krwionośne okolicy mięśnia lędźwiowego 20

Powięzi 21

Co zaburza równowagę mięśnia lędźwiowego 25

Przyczyny organiczne 25

Test: jak silny jest twój mięsień lędźwiowy? 26

Jak na co dzień dręczymy mięsień lędźwiowy 27

Ciągłe siedzenie zmienia mięsień lędźwiowy 27

Test: jak ruchomy jest twój mięsień lędźwiowy? 29

Jak uprawianie sportu wpływa na mięsień lędźwiowy 32

Jak organizm adaptuje się do treningu 32

Co mięsień lędźwiowy ma wspólnego z dolegliwościami pleców? 38

Niedoceniana rola mięśni brzucha 39

Stres szkodzi mięśniowi lędźwiowemu 41

Praktyka: nowy program

treningu mięśnia lędźwiowego 45

Jak w celowy sposób ćwiczyć mięsień lędźwiowy 46

Doświadczenie i postrzeganie mięśnia lędźwiowego 47

Droga od bodźca do ruchu 47

Poprawa wrażliwości ciała poprzez nowe ćwiczenia 49

Większy zakres ruchu i elastyczne powięzi dla mięśnia lędźwiowego 53

Różne rodzaje rozciągania 54

Aktywne ćwiczenia rozciągające mięsień lędźwiowy 55

Statyczne ćwiczenia rozciągające mięsień lędźwiowy	60
Masaż powięzi rolką	66
Silniejszy mięsień lędźwiowy	71
Bezpośrednie wzmocnienie mięśnia lędźwiowego	72
Rola mięśnia lędźwiowego w sporcie	88
Pilates	89
Joga	102
Jogging	108
Jazda na rowerze	112
Piłka nożna	116
Pływanie	121
Program treningu mięśnia lędźwiowego	127
Program SOS	128
Program dla osób spędzających dużo czasu w pozycji siedzącej	132
Program codzienny	134
Program do biura	138
Dodatek	140
Podziękowania	140
Bibliografia	140
Spis ćwiczeń	141
Słowniczek	142