

# 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

## 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

#### **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

#### **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

#### **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: przemyślenia 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**