

SPIS TREŚCI

Wstęp do wydania rozszerzonego i uzupełnionego – 7

Wstęp: Nowa era sprawności fizycznej – 14

Część 1

ZASADY I TEORIA

Rozdział 1: Stabilizacja i ustawienie tułowia (mechanika pracy kręgosłupa) – 33

Skupienie się na kręgosłupie to pierwszy i najważniejszy krok w procesie odbudowy i zaszczepiania funkcjonalnych wzorców ruchu, optymalizacji ruchu, maksymalizacji produkcji mocy oraz niwelowania ryzyka kontuzji. Aby bezpiecznie przenosić siłę przez korpus do kończyn, musisz ustawić kręgosłup w pozycji neutralnej, po czym wykorzystać mięśnie korpusu do stabilizacji kręgosłupa. Nazywam to napinaniem. To podstawa stabilizacji i ustawiania korpusu. W tym rozdziale wytłumaczę, dlaczego jest tak ważne, by pracę zacząć właśnie od kręgosłupa, oraz pokażę, jak go ustawiać i napinać otaczające go mięśnie, aby uzyskać optymalną pozycję ciała.

Rozdział 2: Zasada jednego stawu – 56

Istota zasady jednego stawu jest prosta: gdy pracujesz w pozycji neutralnej napiętej, wszelkie zgięcia lub rozciągnięcia powinny następować tylko w stawach ramiennym i biodrowym, a nie w kręgosłupie. Ramiona i biodra są zbudowane tak, by przyjmować znaczne obciążenia i wykonywać dynamiczne ruchy, a ruch powinien zawsze zaczynać się właśnie od nich. Tak naprawdę łatwo jest myśleć o biodrach i barkach jak o jednym stawie, bo są angażowane w ten sam sposób – stąd się wzięła zasada jednego stawu.

Rozdział 3: Prawa rotacji – 63

Aby utrzymać stawy w bezpiecznej i stabilnej pozycji, a także zachować neutralną napiętą pozycję kręgosłupa, musisz napiąć barki i biodra, zaś w następstwie tego także łokcie, kolana, nadgarstki i stawy skokowe. Osiągniesz to za pomocą rotacji zewnętrznej (obracanie kończyny w kierunku od ciała) oraz rotacji wewnętrznej (obracanie kończyny w kierunku środka ciała).

Rozdział 4: Wzorce ustawienia ciała i koncepcja tunelu – 91

Wśród funkcjonalnych pozycji bioder i barków można wyróżnić siedem podstawowych konfiguracji: cztery dla barków i trzy dla bioder. Tych siedem typów ustawienia ciała opisuje początkowe i końcowe pozycje większości ćwiczeń oraz wykorzystuje pełny zakres ruchu i kontrolę motoryki, których potrzebujesz, by być całkowicie sprawnym człowiekiem. Wzorce i koncepcję tunelu możesz uznać za podstawę do oceny ruchu, zdolności przyjmowania określonych pozycji oraz ograniczeń zakresu ruchu.

Rozdział 5: Hierarchia ruchów – 117

Hierarchia ruchów to system, dzięki któremu można sklasyfikować ćwiczenia fizyczne pod względem ich złożoności oraz tego, jak dużo wymagają stabilizacji. Hierarchia stanowi ramę pozwalającą na tworzenie efektywnych, możliwych do zaadaptowania wzorców ruchowych oraz na stopniowe zwiększanie umiejętności trenującego, a także dostosowywanie ćwiczeń do jego siły, sprawności i mobilności.

Rozdział 6: Mobilność – podejście metodyczne – 130

Gdy mówimy o korygowaniu ograniczeń zakresu ruchu, spiętych mięśni i leczeniu bolących stawów, nie ma jednego uniwersalnego rozwiązania. Aby radzić sobie z wszelkimi problemami dotyczącymi ruchu, sztywności tkanek miękkich i ograniczeń ruchu w stawach, potrzebne jest podejście metodyczne oraz łączenie różnych technik. Co więcej, trzeba dbać o swoje ciało i 10–15 min dziennie poświęcać na pracę nad mobilnością. Tym zajmiemy się w niniejszym rozdziale. Znajdziesz tu szablony, dzięki którym poprawisz zakres ruchu, zniwelujesz ból i ukoisz obolałe mięśnie. A co równie ważne, dowiesz się, kiedy i jak wykonywać mobilizację.

Część 2

KATEGORIE RUCHU

ĆWICZENIA KATEGORII 1

- Przysiad – 162
- Przysiad na pudło – 176
- Przysiad ze sztangą na plecach – 178
- Przysiad ze sztangą z przodu – 187
- Przysiad ze sztangą nad głową – 192
- Martwy ciąg – 196
- Pompki – 204
- Wyciskanie na ławce – 209
- Pompki na poręczach (pionowe) – 216
- Wyciskanie nad głowę – 220
- Pompki w staniu na rękach bez podparcia – 226
- Podciąganie nachwytem – 229

ĆWICZENIA KATEGORII 2

- Przysiad i rzut piłką o ścianę – 234
- Wyciśnięcie nad głowę z pomocą nóg – 236
- Podskok z lądowaniem – 238
- Wymachy odważnikiem kulowym – 240
- Wymachy odważnikiem kulowym jednorącz – 246
- Wiosłowanie – 249
- Podciąganie dynamiczne – 252
- Łapanie równowagi w rwaniu (wybicie rwaniowe) – 254

ĆWICZENIA KATEGORII 3

- Burpee – 259
- Wstawanie tureckie – 262
- Zarzut – 264
- Podrzut sztangi nad głowę – 272
- Rwanie – 278
- Wspieranie ciągiem – 280

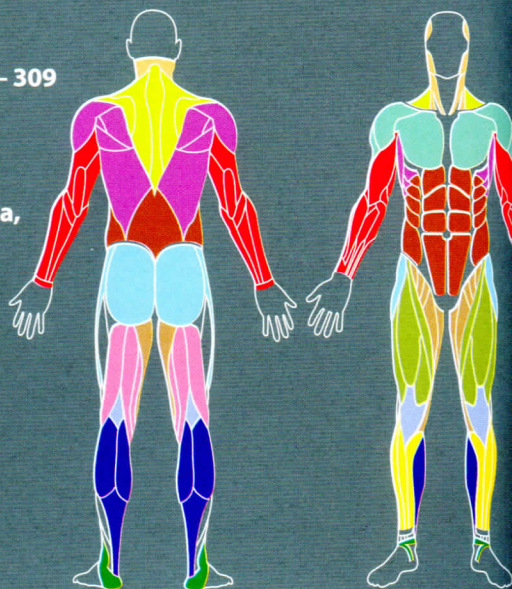
Część 3

TECHNIKI MOBILIZACYJNE

OBSZARY MOBILIZACJI:

- Obszar 1: szczęka, głowa, szyja – 287
- Obszar 2: górna część pleców (odcinek piersiowy kręgosłupa, żebra, mięsień czworoboczny, łopatki) – 292
- Obszar 3: tył barków, mięśnie najszersze grzbietu, mięśnie zębate – 309
- Obszar 4: przednia część barków i klatka piersiowa – 322
- Obszar 5: ramię (triceps, łokieć, przedramię, nadgarstek) – 335
- Obszar 6: tułów (mięsień lędźwiowy, odcinek lędźwiowy kręgosłupa, mięśnie skośne brzucha) – 348
- Obszar 7: pośladki, torebki stawowe stawów biodrowych – 367
- Obszar 8: zginacze bioder, mięśnie czworogłowe ud – 384
- Obszar 9: przywodziciele – 397
- Obszar 10: mięśnie kulszowo-goleniowe – 403
- Obszar 11: kolana – 412
- Obszar 12: golenie – 419
- Obszar 13: łydki – 424
- Obszar 14: staw skokowy, stopa i palce – 431

MAPA OBSZARÓW



Część 4

PROGRAMY MOBILIZACYJNE

Ogólny program mobilizacyjny
wzorca ręce nad głową – 444

Diagnostyczny program mobilizacyjny
wzorca ręce nad głową – 446

Ogólny program mobilizacyjny
wzorca wyciskania – 447

Diagnostyczny program mobilizacyjny
wzorca wyciskania – 449

Ogólny program mobilizacyjny
wzorca opuszczonych rąk – 450

Diagnostyczny program mobilizacyjny
wzorca opuszczonych rąk – 452

Ogólny program mobilizacyjny
wzorca stojaka – 453

Diagnostyczne programy mobilizacyjne
wzorca stojaka – 455

Ogólny program mobilizacyjny
wzorca przysiadu – 456

Diagnostyczny program mobilizacyjny
wzorca przysiad 1 (pozycja przysiadu) – 458

Diagnostyczny program mobilizacyjny
wzorca przysiad 2 (pozycja martwego ciągu) – 459

Ogólny program mobilizacyjny
wzorca pistoletu – 460

Diagnostyczny program mobilizacyjny
wzorca pistoletu – 462

Ogólny program mobilizacyjny
wzorca wykroku – 464

Diagnostyczny program mobilizacyjny
wzorca wykroku – 466

Programy przeciwbólowe
na określone obszary ciała – 467

Przygotowywanie czternastodniowych
całościowych programów mobilizacyjnych – 470

Przykładowe czternastodniowe
programy mobilizacyjne – 472

Słowniczek ćwiczeń – 474

Słowniczek mobilizacji – 475

Indeks – 479
