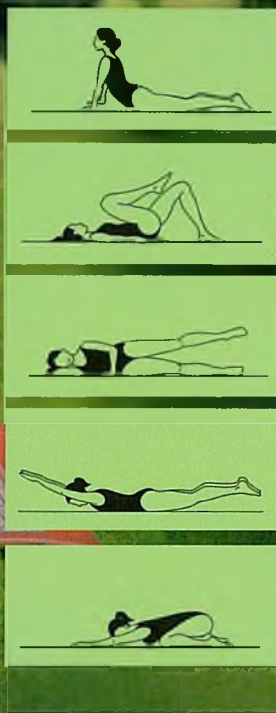
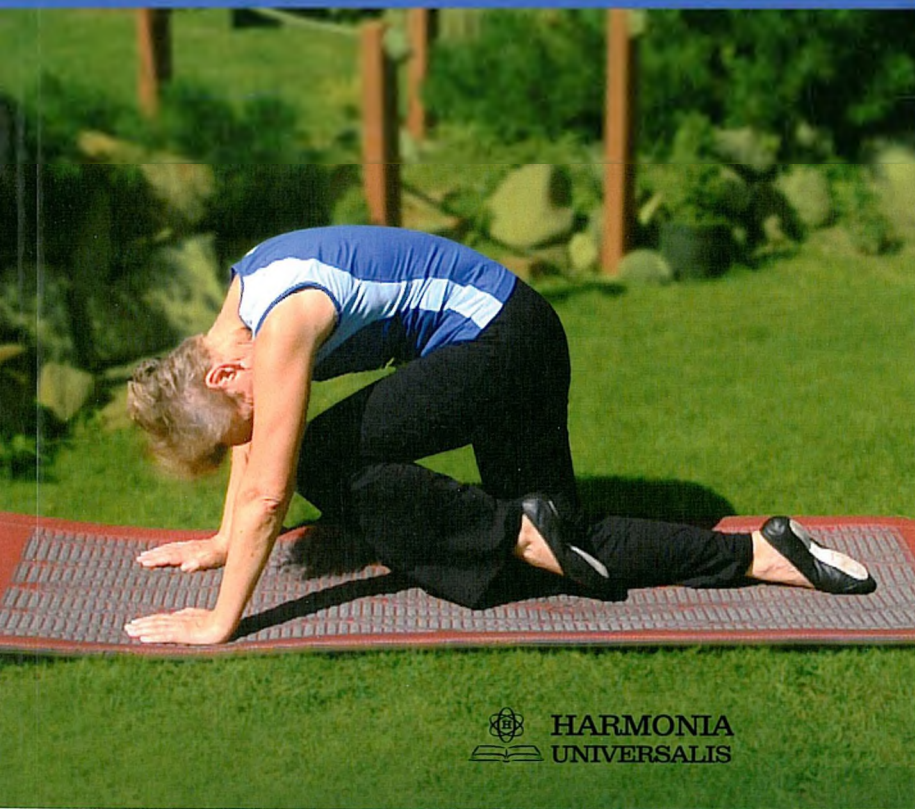


Stanisław Szabuniewicz Aleksandra Orlikowska Wiesław Niestuchowski

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KRĘGOSŁUP

poradnik



 HARMONIA
UNIVERSALIS

„Książka zawiera optymalne zestawy ćwiczeń leczniczych”

prof. dr hab. med. Artur Dziak

Stanisław Szabuniewicz Aleksandra Orlikowska Wiesław Niesłuchowski

ĆWICZENIA USPRAWNIAJĄCE KREĞOSŁUP

poradnik

Spis treści

Przedmowa	5
Wprowadzenie	7
Rozdział 1. Zasady bezpiecznego wykonywania ćwiczeń	13
Rozdział 2. Ćwiczenia niewskazane w dysfunkcjach bólowych kręgosłupa	18
Rozdział 3. Ćwiczyć czy nie ćwiczyć w czasie odczuwania bólu?	23
Rozdział 4. Ograniczenia i przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń fizycznych	26
Rozdział 5. Ćwiczenia usprawniające kręgosłup	28
Rozdział 6. Ćwiczenia stabilizacji głębokiej	94
Kieszonkowe zestawienie ćwiczeń	121
Bibliografia	124