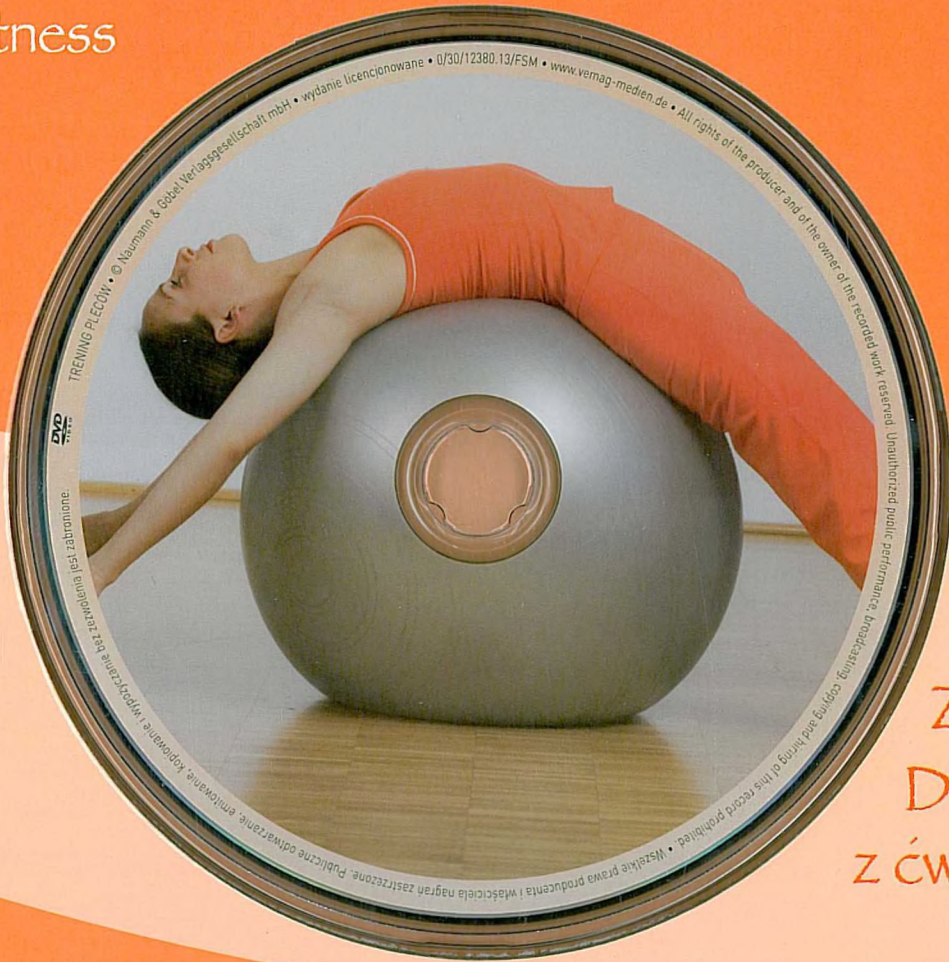


# Trening pleców

Skuteczny  
program fitness  
w domu



Zawiera  
DVD  
z ćwiczeniami



Christa G. Traczinski, Robert S. Polster

# Trening pleców

Skuteczny program  
fitness w domu



# Spis treści

## Przedmowa

<b>I. Wprowadzenie: co powinniśmy wiedzieć o swoich plecach</b> .....	11
Kręgosłup – cudowny twór: kręgi, krążki międzykręgowe i nerwy	12
Kręgosłup a dolegliwości pleców .....	16
<b>II. Całościowa droga do optymalnej kondycji pleców</b>	19
Nowa koncepcja .....	19
Miejsce pracy strefą przyjazną dla pleców .....	23
Zmniejszenie stresu – główny filar zdrowia naszych pleców .....	30
Kontrola ciężaru ciała sprzyja silnym plecom .....	37
<b>III. Odciążanie pleców na co dzień</b> .....	47
ABC postępowania przyjaznego dla pleców .....	47
Ruch dobry dla pleców w domu i w drodze .....	49
Uczymy się pokonywać codzienne wyzwania .....	51
<b>IV. Budowanie pozytywnego nastawienia psychicznego</b> .....	57
Ćwiczenia dla uaktywnienia własnych sił samoleczenia .....	59
Pozbywanie się bólu metodą biofeedback .....	67





<b>V. Trening pleców: ćwiczenia odpężające i wzmacniające</b> .....	<b>71</b>
Przed startem .....	72
Rozgrzewka .....	74
Ćwiczenia w pozycji stojącej .....	88
Ćwiczenia rozciągające i odpężające .....	99
Ćwiczenia na podłożu .....	104
Wyciszenie .....	124