

Ćwiczenia kręgosłupa : jak siedzieć, jak chodzić, jak stać

Hans-Dieter Kempf

Co druga osoba ma problemy z kręgosłupem, lecz mało kto zdaje sobie sprawę z tego, że na zrobienie czegoś dobrego dla swego ciała potrzeba znacznie mniej czasu i wysiłku, niż na ogół się sądzi. Autor niniejszej książki - współzałożyciel szkoły zdrowego kręgosłupa z Karlsruhe - udziela licznych wskazówek na temat możliwości poprawy zdrowia każdego z nas. Celem szkoły zdrowego kręgosłupa jest wykształcenie sposobów zachowania oszczędzających nasze ciało, tj. prawidłowego siedzenia, stania, podnoszenia, dźwigania, itp. zarówno w życiu codziennym jak i zawodowym. Praktyczne programy ćwiczeń pomogą zapobiegać dolegliwościom kręgosłupa i przeciwdziałać różnym problemom. Poznamy proste techniki relaksacyjne, dzięki którym można będzie pozbyć się napięć mięśniowych, a także poprawić swoje ogólne samopoczucie fizyczne i psychiczne. Szkoła zdrowego kręgosłupa przeznaczona jest dla wszystkich, którzy chcą zapobiegać bólom pleców oraz dla tych, którzy już odczuwają problemy z kręgosłupem.

Spis treści

- Wstęp
- Profilaktyka
- Podstawy szkoły zdrowego kręgosłupa
- Szkoła zdrowego kręgosłupa z punktu widzenia ortopedy (dr med.JurgenFischer)
- Szkoła zdrowego kręgosłupa z punktu widzenia psycholog (prof. dr Hans Steiner)
- Postrzeganie swojego ciała podstawą zmiany postępowania
- Zachowanie przyjazne dla kręgosłupa na co dzień
- Kształtowanie otoczenia pod kątem zdrowia kręgosłupa
- Szkoła zdrowego kręgosłupa - i co potem?
- Program ćwiczeń
- Rozluźnianie
- Aneks