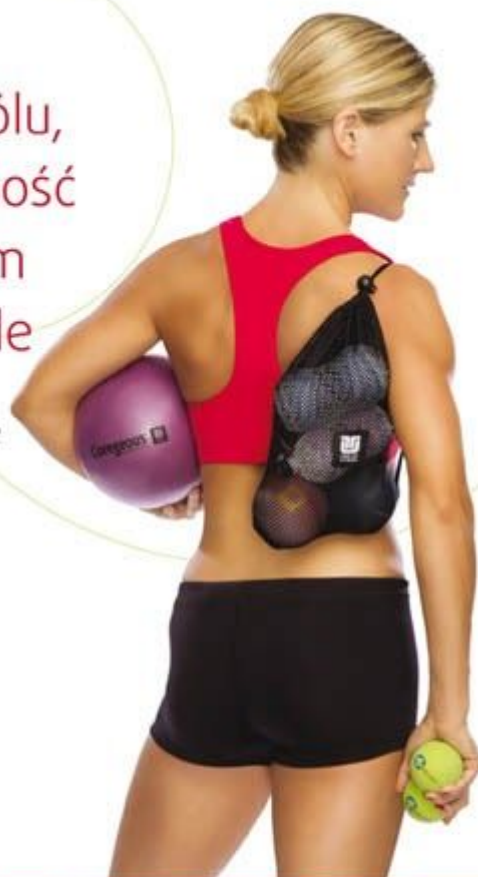


Jak pozbyć się bólu,
poprawić mobilność
i być szczęśliwym
we własnym ciele

Przedmowa: Kelly Starrett,
autor książki *Bądź sprawny jak lampart*

JILL MILLER



AUTOTERAPIA

MIĘŚNIOWO-POWIĘZIOWA

GALAKTYKA

Autoterapia mięśniowo-powięziowa

Jill Miller

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/autoterapia-miesniowo-powieziowa-jill-miller>

Spis treści

Przedmowa

Wstęp

1. Nowy model samodzielnej opieki zdrowotnej

Czym jest troska o własne ciało

Piłki Roll Model a troska o własne ciało

Powrót do zdrowia i troska o własne ciało

2. Jak stosować moją metodę

Twoja ruchowa apteczka: czym są piłki Roll Model i jak działają?

Pozostałe narzędzia branży tkankowej

Kto może używać piłek?

Gdzie najlepiej używać piłek?

Kiedy używać piłek?

Jak często można używać piłek?

Ból: jak odróżnić zły od dobrego

3. Postawa, ból, efektywność: wyprostuj się za pomocą piłek

Jak przetrwać w swoim ciele

Gorzka prawda o nowoczesnej postawie

Czym dokładnie jest dobra (prawidłowa) postawa?

Ukryte koszty złej postawy

Szybka lekcja postury

4. Część teoretyczna: nauka o powięzi i propriocepcji

Powięź: twoja wewnętrzna sieć

Propriocepcja: psychofizyczna mapa twojego ciała

5. Poznaj lepiej swoje ciało: psychofizyczna znajomość układu kostno-mięśniowego

36 orientacyjnych punktów kostnych, które musisz znać

44 mięśnie, które musisz znać

6. Dziewięć podstawowych technik metody Roll Model

1. Przedłużony ucisk

2. Rolowanie skóry / przesuwanie

3. Głębokie rozdzielanie

4. Rolowanie poprzeczne

5. Dociskanie i rozciąganie

6. Napinanie/rozluźnianie (torowanie nerwowo--mięśniowe)

7. Dociskanie/przekręcanie i mobilizacja

8. Przegarnianie

9. Stos

7. Przywracanie oddechu

Przepona

Reakcja stresowa

Trzy miejsca oddechu

Oddychanie brzuszne i piersiowe dla początkujących

Metody oddychania podczas ćwiczeń z piłkami

8. Sekwencje, które poprawią ustawienie twojego ciała

Czym są sekwencje Roll Model i jak je stosować?

Ruchowa szafka z lekarstwami: narzędzia, których będziesz potrzebował

Analiza i kontrola

Tułów: całościowe techniki przesuujące

Sekwencja 1: całościowa rozgrzewka

Sekwencje na dolną część ciała

Sekwencja 2: stopy – uratuj swoją podeszwę

Sekwencja 3: opracowanie kostki i podudzia

Sekwencja 4: ugniatanie kolana

Sekwencja 5: giętkie uda

Sekwencja 6: zdrowe biodra i jędrne pośladki

Sekwencja 7: lej miedniczny

Sekwencje na kręgosłup

Sekwencja 8: dolna część pleców

Sekwencja 9: rozluźnianie górnej części pleców

Sekwencja 10: przepłukiwanie klatki piersiowej i oddychanie

Sekwencje na barki, ręce i palce

Sekwencja 11: ramiona – pierścień rotatorów

Sekwencja 12: ramiona – łokieć

Sekwencja 13: przedramiona, palce, dłonie i nadgarstki

Sekwencje na szyję i głowę

Sekwencja 14: odjechana szyja

Sekwencja 15: głowa, twarz i żuchwa

Samodzielne poszukiwania

Sekwencja 16: szew przedni

Sekwencja 17: szew tylny

Sekwencja 18: szew boczny

9. Znaczenie relaksacji

Krótką wycieczka po układzie nerwowym

Wewnętrzny spokój w pięciu prostych punktach

10. Rolowanie duszy: gdy naprawiasz coś więcej niż tylko ciało

Emocjonalna huśtawka: wygładzanie krawędzi

Zostań własnym terapeutą

Moje doświadczenia z rolowaniem duszy

11. Co dalej? Ćwiczenia korekcyjne Tune Up Fitness

Nie tylko piłki: trening uzupełniający rolowanie

Zakończenie

Załącznik

W skrócie: największe korzyści rolowania

Najczęściej zadawane pytania

Autoterapeutyczny żargon

Polecane książki, materiały wideo i strony internetowe

Podziękowania

Indeks