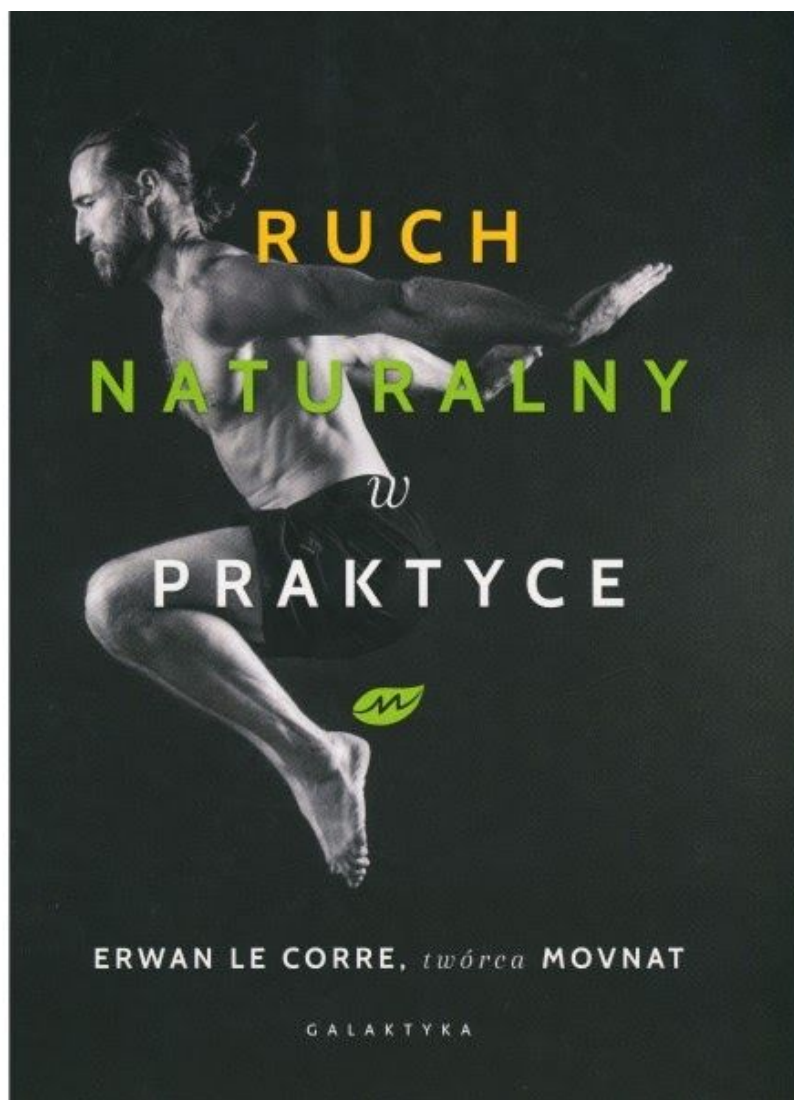


Spis treści



Ruch naturalny w praktyce

Erwan Le Corre

Dostępna tutaj:

<https://www.acusmed.pl/sklep/ksiazki-dla-fizjoterapeutow/ruch-naturalny-w-praktyce/>

MANIFEST RUCHU NATURALNEGO

Rozdział 1: Ewolucyjność

Rozdział 2: Instynktowność

Rozdział 3: Uniwersalność

Rozdział 4: Praktyczność

Rozdział 5: Witalność

Rozdział 6: Niewyspecjalizowanie

Rozdział 7: Adaptowalność

Rozdział 8: Środowiskowość

Rozdział 9: Progresywność

Rozdział 10: Efektywność

Rozdział 11: Uważność

Rozdział 12: Współpraca

ZASADY EFEKTYWNOŚCI RUCHU

Rozdział 13: Oddychanie

Rozdział 14: Pozycja

Rozdział 15: Napięcie – rozluźnienie

Rozdział 16: Sekwencja ruchów i wyczucie czasu

Rozdział 17: Miejscowa kontrola pozycji

ZASADY EFEKTYWNOŚCI TRENINGU

Rozdział 18: Swoboda stóp, ich zdrowie, funkcjonalność i siła

Rozdział 19: Środowiska treningowe

Rozdział 20: Metody nauki

Rozdział 21: Progresje

Rozdział 22: Układanie treningów

Rozdział 23: Programowanie

TECHNIKI

Rozdział 24: Ruch przy ziemi. Część 1: leżenie, przewroty, czołganie

Rozdział 25: Ruch przy ziemi. Część 2: siedzenie, klęczenie, wstawanie

Rozdział 26: Równowaga

Rozdział 27: Ruch kroczący

Rozdział 28: Ruch w locie

Rozdział 29: Wspinaczka

Rozdział 30: Manipulowanie obiektami. Część 1

Rozdział 31: Manipulowanie obiektami. Część 2