

Įvadas

9

1 dalis

Stuburas — mūsų atspirties taškas

	13
Dėmesio, jūsų kūno čia niekas netausos!	18
Kodėl kūdikiai gimsta tiesiu stuburu	22
Instrukcija, kaip šimtą metų džiaugtis savo kūnu	27
Ekstremalus ir idealus variantai	29
Gravitacija — puiki prielaida sveikai nugarai ir vertikaliai eisenai	29
Labai paprasta: klausykite savo prigimties!	33
Viskas, kas patinka nugarai	37
Dubuo	38
Viršutinė kūno dalis	41
Krūtinės ląsta ir diafragma	43
Ši treniruočių programa jums suteiks pasitikėjimo savimi	49
Skausmas iš tikrųjų yra geras draugas	53

2 dalis

Pratimai

Stuburo tempimas

	61
1. Pagrindinė padėtis atsigulus ant nugaros	63
2. Nano kojos atsigulus ant nugaros	64
3. Sėdynkaulių atskyrimas	65
4. Padėtis ant nugaros tiesiant ir sulenkiant kojas	66
5. Bambos judesiai	67
6. Kulnų spaudinėjimas	68
	69

- | | |
|-------------------------------|-----------|
| 7. Pagrindinė padėtis sėdint | 70 |
| 8. Nugara su malonių kryžiumi | 71 |
| 9. Spaudinėjimas kulnais | 72 |

Dubens mobilizacija

- | | |
|---|-----------|
| 1. Išsitempimas | 76 |
| 2. Nano svorio kojos sėdimosioje padėtyje | 77 |
| 3. Sąmoningas išangės keliamojo raumens suvokimas | 78 |
| 4. Ypač didelis nugaros raumenų tempimas | 79 |
| 5. Kojų tempimas stabilizavus dubenį | 81 |
| 6. Mažasis turbotiltas | 83 |
| 7. Judrus „tigras“ tempimasis | 84 |
| 8. Tempimasis, pradedantis grandininę reakciją | 86 |
| 9. Piramidė tempiant bamba | 87 |

Krūtinės ląstos tempimas

- | | |
|---|------------|
| 1. Raktikaulių ir krūtinkaulio tempimas | 92 |
| 2. Diafragma leidžiasi kelionėn | 93 |
| 3. Tempiam rankas, tempiam kojas | 95 |
| 4. Sukamieji judesiai sėdint, „krūtinės ląstos slankstelių šokis“ | 97 |
| 5. Sukamieji judesiai sėdint, „statome aukštą bokštą“ | 99 |
| 6. Mažasis albatrosas ir supertempimas | 100 |
| 7. Padėtis pusiau pasilenkus ir „V raidė V raidėje“ | 102 |
| 8. Komandinė veikla tarpiniuose kūno „aukštuose“ | 104 |
| 9. Sukame krūtinės ląstą | 105 |

Sąnarių atvėrimas

- | | |
|---|------------|
| 1. Vertikalūs pusiniai sukiniai | 108 |
| 2. „Apatinių užtrauktukas“ ir sukiniai | 110 |
| 3. Sujungiamo priekinę ir užpakalinę kūno puses | 111 |
| 4. Sujungiamo vidurio linijas | 112 |
| 5. Atskiriame dubens puses | 114 |
| 6. Didysis turbotiltas | 116 |
| 7. Dubens sukimas pasilenkus | 118 |
| 8. Nugaros tempimas stovint prie sienos | 120 |
| 9. Stovime prie sienos | 121 |