

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**

61

Stuburo tempimas **63**

1. Pagrindinė padėtis atsigulus ant nugaros **64**

2. Nano kojos atsigulus ant nugaros **65**

3. Sėdynkaulių atskyrimas **66**

4. Padėtis ant nugaros tiesiant ir sulenkiant kojas **67**

5. Bambos judesiai **68**

6. Kulnų spaudinėjimas **69**

7. Pagrindinė padėtis sėdint **70**

8. Nugarą su maloniu kryžiumi **71**

9. Spaudinėjimas kulnais **72**

Dubens mobilizacija **75**

1. Išsitempimas **76**

2. Nano svorio kojos sėdimajame 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 „tigro“ tempimasis **84**

8. Tempimasis, pradedantis grandininę reakciją **86**

9. Piramidė tempiant bambą **87**

Krūtinės ląstos tempimas **91**

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 **107**

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**

Galia iš kūno gilumos

1. Pilvas ir ištiestos kojos
2. Brutalus pratimas apatinei pilvo daliai
3. Kojos ore ir pulsuoja
4. Kojos ore ir klubų tempimas
5. Pilvas ir ilgos rankos
6. Varlė suglaustais padais
7. Kojos—žirklės
8. Pratimas miegantiems ant šono
9. Galva žemyn ir sukimasis

3 dalis

Ligos ir galimybės pasveikti

Ko jūs galite tikėtis iš šios treniruočių programos

Artrozė	138
Tarpslankstelinė išvarža	139
Skirtingo iigio kojos / Perkreipta dubens padėtis	140
Koksąrtrozė	142
Neaiškios kilmės nugaros skausmai	142
Diskų pasislinkimas	143
Plokščia nugara	143
Peties sustingimas	144
Kaklo srities stuburo slankstelių deformacijos	145
„Nudiegimas“ (<i>Lumbago</i>)	146
Klubų displazija	147
Kreiva klubų padėtis	150
Sėdimąjo nervo uždegimas	150
Kryžmeninio klubo sąnario sindromas / KKS sindromas	152
Galvos skausmai / galvos skausmai dėl įtampos	153
Kryžkaulio, kryžkaulio srities skausmai	154
Kifoze	154
Lordoze	155

123

124
125
126
127
129
130
131
133
134

137

Migrena	155
Bechterevo liga	156
Sudeko liga / kompleksinis vietinis skausmo sindromas	157
Sprando skausmai	157
O formos kojos (<i>Genu varum</i>), X formos kojos (<i>Genu valgum</i>)	158
Osteoporozė	159
Kriaušinio raumens (<i>Pyriformis</i>) sindromas	160
Apvali nugara	161
Šauermano liga	161
Botago kirčio sindromas / Botago kirčio trauma	162
Skoliozė	163
Somatiniai nugaros skausmai	166
Galvos skausmai dėl įtampos	166
Spinalgija	166
Spondilartrozė	167
Spondilitas / <i>Spondylitis ankylosans</i>	168
Spondilozė	168
Uodegikaulio trauma	168
Stenozė/Nugaros stenozė	169
Tinitas	169
Antsvoris	172
Nespecifiniai nugaros skausmai	172
X formos kojos	172
Rodyklė	173