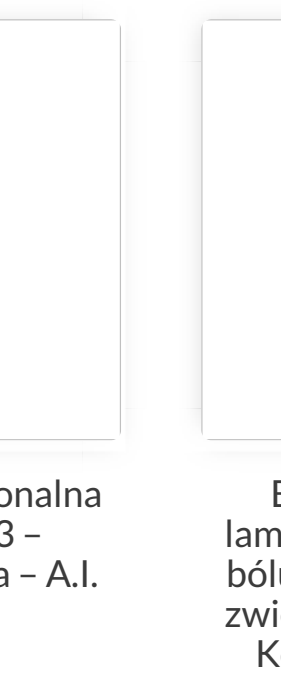
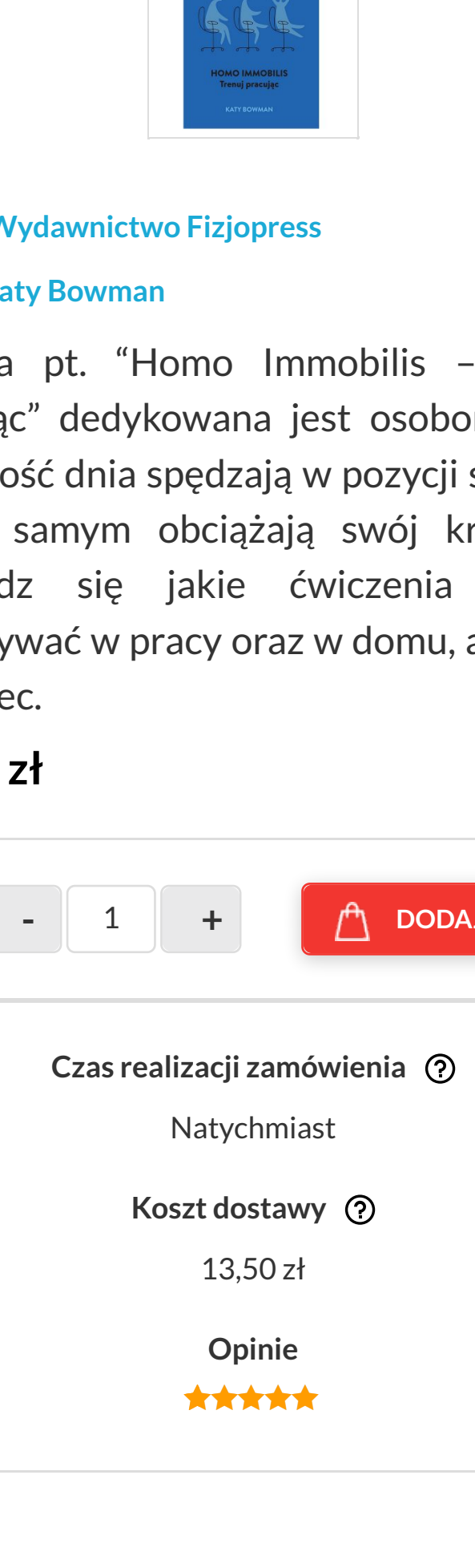


Strona główna / Sklep / Książki dla fizjoterapeutów / Książki o treningu / Homo Immoibilis – Trenuj, pracując – Katy Bowman

# Homo Immoibilis – Trenuj, pracując – Katy Bowman



Marka: [Wydawnictwo Fizjopress](#)

Autor: [Katy Bowman](#)

Książka pt. „Homo Immoibilis – Trenuj, pracując” dedykowana jest osobom, które większość dnia spędzają w pozycji siedzącej i tym samym obciążają swój kręgosłup. Dowiedz się jakie ćwiczenia możesz wykonywać w pracy oraz w domu, aby temu zapobiec.

**29.90 zł**



Ilość 

- 1 +

DODAJ DO KOSZYKA

**Czas realizacji zamówienia** ⓘ

Natychmiast

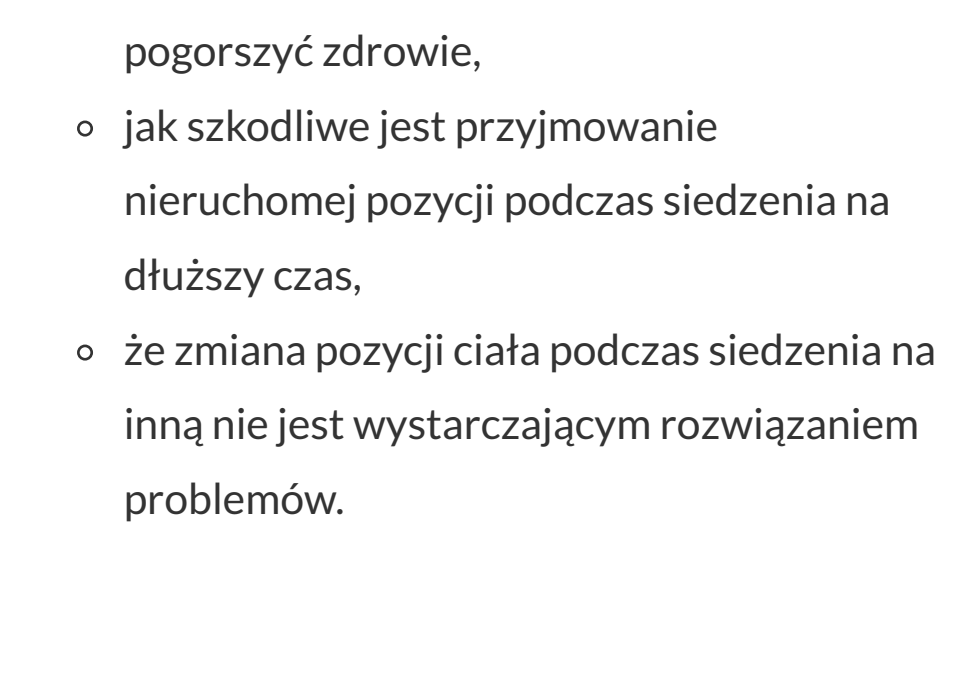
**Koszt dostawy** ⓘ

13,50 zł

**Opinie**

★★★★★

## ZOBACZ INNE RÓWNIE INTERESUJĄCE...



Anatomia Funkcjonalna Stawów Tom 3 – kręgosłup i głowa – A.I. Kapandji

★★★★★

**96.00 zł**

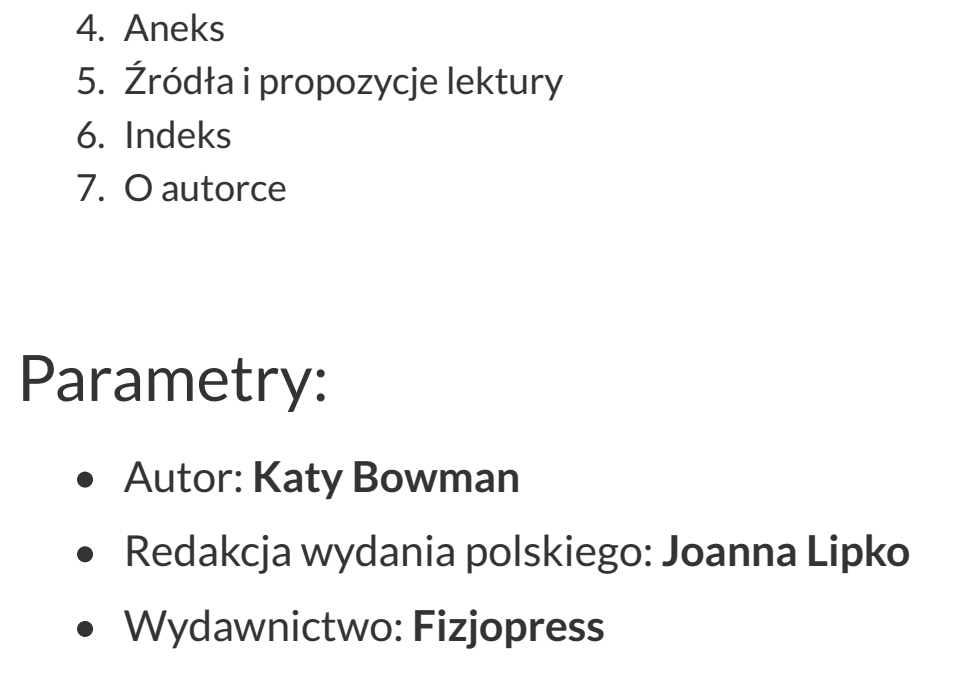
Dodaj do koszyka

Bądź sprawny jak lampart. Jak pozbyć się bólu, uniknąć kontuzji i zwiększyć sprawność – Kelly Starrett, Glen Cordoza

★★★★★

**71.00 zł**

Dodaj do koszyka



Fizjologia człowieka. Zintegrowane podejście – Dee Unglaub Silverthorn

★★★★★

**232.00 zł**

Dodaj do koszyka

## OPIS

### Książka pt. „Homo Immoibilis – Trenuj, pracując”

Sporo się mówi o tym, że siedzący tryb życia jest bardzo szkodliwy dla zdrowia, a ludzie mimo tego nic z tym nie robią. Książka pt. „**Homo Immoibilis – Trenuj, pracując**” zdradza pomysły na ćwiczenia korekcyjne, dzięki którym w bezpieczny sposób odciążysz swój kręgosłup. W pozycji znajdziesz około **20 ćwiczeń** oraz **mnóstwo cennych wskazówek**, które pozwolą Ci zyskać większy poziom energii czy kondycji fizycznej. Po ich wykonaniu nie tylko wzmocnisz ciało, ale także dotlenisz mózg i zwiększysz swoją wydajność w miejscu pracy. Książka za pomocą **wielu ilustracji** idealnie obrazuje prawidłowe wzorce siedzenia, stania oraz chodu, aby w jak najmniejszym stopniu angażować do tego kręgosłup. Homo Immoibilis będzie idealną propozycją dla osób pracujących w biurach oraz wszystkich, którzy z jakiegoś powodu nie prowadzą aktywnego stylu życia. Podczas lektury książki poznasz przeróżne ćwiczenia korekcyjne, które można wykonywać w czasie pracy. Wpłyną one na poprawę Twojego sposobu siedzenia, stania czy poruszania się, a także zminimalizują dolegliwości bólowe w obrębie kręgosłupa.

### Z książki pt. „Homo Immoibilis – trenuj, pracując” dowiesz się:

- jakie ćwiczenia możesz wykonywać w pracy, aby wspomóc i odciążyć kręgosłup,
- jakie są prawidłowe wzorce siedzenia, stania oraz chodu, aby nie przeciążać pleców,
- że czas przed ekranem, a samo siedzenie to dwie różne rzeczy i z osobna powinniśmy się im przyglądać,
- w jaki sposób aranżacje biur mogą pogorszyć zdrowie,
- jak szkodliwe jest przyjmowanie nieruchomej pozycji podczas siedzenia na dłuższy czas,
- że zmiana pozycji ciała podczas siedzenia na inną nie jest wystarczającym rozwiązaniem problemów.

### Spis treści:

1. Część 1: Pomyśl
  - Rozdział 1: Czy siedzenie szkodzi jak palenie?
  - Rozdział 2: Nie istnieje jedna, najbardziej ergonomiczna pozycja!
  - Rozdział 3: Stanowisko pracy na miarę twoich potrzeb.
2. Część 2: Ruch
  - Rozdział 4: Jak poprawnie siedzenie?
  - Rozdział 5: Jak poprawnie stać?
  - Rozdział 6: Trening w czasie pracy – subtelne rozwiązania.
  - Rozdział 7: Duże ruchy, które możesz wykonywać przy biurku.
  - Rozdział 8: Pozycja stojąca a kontuzje.
  - Rozdział 9: Pełny obraz.
3. Program ćwiczeń
4. Aneks
5. Źródła i propozycje lektury
6. Indeks
7. O autorce

### Parametry:

- Autor: **Katy Bowman**
- Redakcja wydania polskiego: **Joanna Lipko**
- Wydawnictwo: **Fizjopress**
- Rok wydania: **2019**
- Ilość stron: **119**
- Okładka: **miękka**
- ISBN: **978-83-949774-1-2**

**Kategoria:** [Książki dla fizjoterapeutów](#), [Książki o kręgosłupie](#), [Książki o treningu](#)

## OPINIE

**Kinga Bobrowska**

★★★★★ „Homo Immoibilis” autorstwa Katy Bowman wydawało się podczas zamawiania być zdecydowanie grubszą pozycją, jednak po rozpakowaniu okazało się być cieniutką i malutką książeczką, mającą jakieś 120 stron. Ale za to jakich!

Sporo się napisane na temat adaptowania się do różnych pozycji w pracy, autorka przeanalizowała także wpływ długotrwałej pozycji stojącej na nasze ciało. Warto w tym momencie wspomnieć, że jest ona specjalistką z zakresu biomechaniki, tak więc ona opiera się o badania naukowe podczas wysnuwania wniosków. – coś dla fanów EBM czy EBP 😊

Przetestowałam prywatnie jej sposób na utrzymanie właściwej pozycji siedzącej, powinniście uwierzyć mi na słowo, że osobie, która jest nadmiernie mobilna i/lub ma elastopatię, wcale nie jest łatwo utrzymać kolan w pozycji neutralnej. 😊

Dodatkowo, zaprezentowane ćwiczenia, wraz z wyczerpującymi je opisami wzbogacają to wydawnictwo o wskazówki dla „zwykłego Kowalskiego” – dlatego też jest to świetne rozwiązanie dla Pacjentów, którzy dopiero zaczynają przygodę z ruchem, po latach utkniecia za biurkiem w pracy. Książeczka ta plus wskazówki terapeuty powinny przynieść wymierne efekty w pracy.

**Karolina Właderna**

★★★★★ Książka odpowiednia na trasę PKP relacji Warszawa – Skarżysko. Dlaczego? Właśnie te kilka godzin wystarczyło, aby przeczytać ją całą i zainteresować siedzących wokół pasażerów. I chyba o tych pasażerów najbardziej chodzi.

Sięgnęłam po książkę z polecenia moich znajomych fizjoterapeutów. Sama jestem fizjoterapeutką i szukałam lektury, w którą będę chciała polecać moim „zasiedziałym” w biurze pacjentom. Warunkiem miała być zwięzła treść napisana prostym, zrozumiałym językiem wraz z obrazkami w środku. No i jest! Autorka Katy Bowman jest biomechanikiem zajmującym się głównie tematem ruchu i powrotu człowieka do prawidłowej motoryki. Znana jest również z książki „Rozejście mięśnia prostego brzucha” (tak, ta różowa okładka).

Homo Immoibilis Trenuj, pracując w dwóch częściach opisuje i zwraca nam uwagę na ergonomię i pracę w pozycji siedzącej. Niestety sedentaryzm jest coraz częstszym zjawiskiem, a pracę fizyczną zamieniliśmy na biurową. Autorka na początku książki zwraca uwagę na negatywne skutki długotrwałej pracy w pozycji siedzącej oraz przedstawia zasady dobrze przygotowanego stanowiska do pracy. W kolejnych dwóch rozdziałach Czytelnik otrzymuje jasne wskazówki jak należy prawidłowo stać oraz siedzieć. Na koniec wszystkie przedstawione w książce ćwiczenia zebrane są w całocielowy program treningowy a do wszystkich informacji przypisane są artykuły naukowe, na podstawie których ona powstała. Książka Katy Bowman Homo Immoibilis Trenuj, pracując bardzo pozytywnie zaskoczyła mnie zebraniem tak wielu cennych wskazówek w tak niewielkiej ilości stron. Same konkrety – jak lubię! Oprócz spójnego tekstu dochodzi także ładny, estetyczny wygląd książki – niebieskie nagłówki, przejrzyste tabele z wyjaśnieniami oraz zdjęcia i rysunki, które są dodatkowo opisane. Książka nie spełni raczej funkcji podręcznika i tworzy naukowego dla osób związanych z medycyną. Nie znajdziemy tam szczegółowej wiedzy z zakresu anatomii, fizjologii czy biomechaniki ruchu. Książka jest po prostu lekką, pozwalającą na usystematyzowanie informacji. Adresowana będzie głównie dla wszystkich osób chcących zwiększyć świadomość dotyczącą wpływu siedzącego trybu życia na nasz organizm oraz zrozumieć dlaczego jest to tak ważne. Z pewnością sięgną po nią osoby, u których długotrwała pozycja i praca statyczna wywołała różne dolegliwości bólowe. Jest zatem idealna dla moich pacjentów, których edukuję właśnie w tym zakresie. Zawarty na końcu program ćwiczeń doskonale sprawdza się jako forma przerw w pracy. Całość pozwala na zmianę miejsca i stanowiska pracy na dynamiczne – i o to chodzi!

**Twoja ocena**

☆☆☆☆☆

**Twoja opinia**

Nazwa \*

E-mail \*

☐ Zapisz moje dane, adres e-mail i witrynę w przeglądarce aby wypełnić dane podczas pisania kolejnych komentarzy.

Wyślij

## POLECANE PRODUKTY



Atlas ćwiczeń korekcyjnych – Sławomir Owczarek

★★★★★

**84.00 zł**

Dodaj do koszyka

Skazany na biurko – dr Kelly Starrett

★★★★★

**51.90 zł**

Dodaj do koszyka

Na podstawie **4038** opinii

Zobacz niektóre opinie tutaj.

**zaufane.pl**

★★★★★

20.05.2022

jestem zadowolona. DZIENKUJE ZA PREZENTY BARDZO PRZYJEMNIE



## Dołącz do naszego newslettera i otrzymaj 5%\* rabatu na wszystko!

Co będziesz od nas otrzymywać? Najlepsze promocje, akcje rabatowe, unikalne kupony rabatowe, informacje o nowościach oraz wiele innych niespodzianek. \*Rabat nie dotyczy książek, promocji i wyprzedaży.

**Imię**

Jan

**E-mail**

jan.kowalski@mail.com

☐ Chcę być poinformowany o promocjach, nowościach, wyprzedażach i wyrażam zgodę na otrzymywanie od ACUS MED Sp. z o.o. informacji handlowej drogą elektroniczną w oparciu o przepis art. 6 ust 1 lit a) RODO. Wszystkie szczegóły dotyczące prywatności, praw i obowiązków oraz zasad przetwarzania danych osobowych są określone w naszej [Polityce Prywatności](#).

ZAPISZ SIĘ!

## DARMOWA PRZESYŁKA

Dla zakupów powyżej 199 zł przesyłka jest darmowa.

## WYSYŁAMY W 24H

Produkty, które mamy w magazynie wysyłamy w ciągu 24h.

## KONTAKT

[info@acusmed.pl](mailto:info@acusmed.pl)

**570 266 112**

## USŁUGI

Szkolenia

Ubezpieczenia

Fizjorejestracja

O NASZE ZAMÓWIENIA DBA:

InPost

BEZPIECZNE PŁATNOŚCI DZIĘKI:

DOŁĄCZ DO NAS

**5/5** **4038** Opinii