

1. Przedmowa
2. Opis dysfunkcji
3. Oddech i ciśnienie śródbrzuszne
4. Postawa ciała i balans mięśniowy
5. Funkcja ściany brzucha - anatomia okiem praktyka
6. Kresa biała
7. Cięża, połów i rozejście mięśnia prostego brzucha
8. Rozejście mięśnia prostego brzucha a dysfunkcje kręgosłupa, miednicy i jamy brzusznej
9. Wywiad i badanie, czyli potęga palpacji
10. Techniki manualne
11. Techniki bezpośrednie na przednią ścianę brzucha
12. Techniki trzewne
13. Terapia ruchem
14. Techniki z wykorzystywaniem plastrów - Kinesiology Taping
15. Fizjoterapia i co dalej?