

Оглавление

Как пользоваться этой книгой	7	A09: Растяжка мышц плечевого пояса с согнутой рукой	55
Введение	8	A10: Растяжка мышц плечевого пояса путем «обертывания»	56
Глава 1. Гибкость, анатомия и физиология	9	A11: Растяжка мышц плечевого пояса с перекрещиванием	57
Фитнес и гибкость	9	A12: Растяжка мышц плечевого пояса с отведением и вытягиванием руки	58
Анатомия мышц	11	A13: Растяжка мышц-вращателей с выворотом локтя	59
Физиология мышечного сокращения	15	A14: Растяжка мышц-вращателей с поднятой рукой	60
Мышечные рефлексы	17	A15: Растяжка мышц-вращателей с опущенной рукой	61
Механика скелетно-мышечной системы	18	A16: Обратная растяжка мышц плечевого пояса	62
Рычаги	21	A17: Обратная растяжка мышц плечевого пояса у опоры	63
Создание силы	22	Глава 4. Мышцы рук и груди	64
Что происходит, когда мышца растягивается?	22	B01: Растяжка грудных мышц с руками над головой	66
Термины, связанные с анатомическим расположением	23	B02: Растяжка грудных мышц при поддержке партнера	67
Глава 2. Принципы стретчинга	25	B03: Растяжка грудных мышц при поддержке партнера в положении сидя	68
Преимущества стретчинга	25	B04: Параллельная растяжка мышц руки и груди	69
Типы стретчинга	27	B05: Растяжка грудных мышц с согнутой рукой	70
Статический стретчинг	28	B06: Обратная растяжка грудных мышц у опоры	71
Динамический стретчинг	32	B07: Растяжка грудных мышц с наклоном	72
Правила безопасной растяжки	34	B08: Растяжка грудных мышц в стойке на коленях	73
Как правильно делать растяжку	39	B09: Растяжка трехглавой мышцы (трицепсов) с наклоном вниз	74
Как сделать растяжку частью разминки	42	B10: Растяжка трехглавой мышцы	75
Глава 3. Мышцы шеи и плечевого пояса	45	B11: Растяжка мышц предплечья в стойке на коленях	76
A01: Растяжка боковых мышц шеи	47	B12: Растяжка мышц предплечья ладонями наружу	77
A02: Вращательная растяжка мышц шеи	48	B13: Растяжка мышц предплечья пальцами вниз	78
A03: Растяжка мышц шеи с наклоном вперед	49	B14: Растяжка мышц пальцев	79
A04: Растяжка мышц шеи с диагональным наклоном	50		
A05: Растяжка мышц шеи с наклоном назад	51		
A06: Вытягивание шеи вперед	52		
A07: Наклон шеи вперед в положении сидя	53		
A08: Растяжка мышц плечевого пояса с выпрямленной рукой	54		

V15: Растяжка мышц большого пальца руки	80	D12: Растяжка мышц стоя на коленях с прогибом спины вниз	104
V16: Растяжка мышц кисти с опущенными вниз пальцами	81	D13: Вращательная растяжка мышц спины стоя на коленях	105
V17: Вращательная растяжка мышц кисти	82	D14: Вращательная растяжка мышц спины в положении стоя	106
Глава 5. Мышцы живота	83	D15: Вращательная растяжка мышц спины стоя с вытягиванием рук	107
C01: Растяжка мышц живота в стойке на локтях	85	D16: Растяжка мышц лежа на спине с захлестом ног	108
C02: Растяжка мышц живота с поднятием туловища	86	D17: Растяжка мышц лежа на спине с перекачиванием коленей	109
C03: Вращательная растяжка мышц живота	87	D18: Вращательная растяжка мышц сидя с поднятым коленом	110
C04: Растяжка мышц живота стоя с наклоном туловища назад	88	D19: Расширенная вращательная растяжка мышц сидя с поднятым коленом	111
C05: Растяжка мышц живота стоя с наклоном туловища назад и в сторону	89	D20: Растяжка мышц стоя на коленях с разворотом туловища	112
C06: Растяжка мышц живота с прогибом спины	90	D21: Растяжка мышц стоя с наклоном в сторону	113
Глава 6. Мышцы спины и боковых поверхностей тела (верхняя, средняя и нижняя части)	91	D22: Боковая растяжка мышц с вытягиванием руки	114
D01: Растяжка мышц верхней части спины с вытягиванием рук вперед	93	D23: Боковая растяжка мышц в положении сидя	115
D02: Растяжка мышц верхней части спины у опоры	94	Глава 7. Мышцы бедер и ягодиц	116
D03: Растяжка мышц спины с вытягиванием рук вверх	95	E01: Растяжка мышц лежа на спине с захлестом ноги и подтягиванием колена вниз	118
D04: Растяжка мышц в положении лежа	96	E02: Растяжка мышц бедра лежа на животе с подтягиванием ноги	119
D05: Растяжка мышц спины сидя с наклоном вперед	97	E03: Растяжка мышц бедра стоя с подтягиванием ноги	120
D06: Растяжка мышц сидя с наклоном в сторону	98	E04: Растяжка мышц бедра стоя на одной ноге	121
D07: Растяжка мышц стоя с подтягиванием колена к груди	99	E05: Вращательная растяжка мышц бедра в положении сидя	122
D08: Растяжка мышц лежа с подтягиванием колена к груди	100	E06: Вращательная растяжка мышц бедра в положении стоя	123
D09: Двойная растяжка мышц лежа с подтягиванием коленей к груди	101	E07: Растяжка мышц таза, сидя со скрещенными ногами и с наклоном туловища вперед	124
D10: Растяжка мышц стоя на коленях с вытягиванием туловища вперед	102	E08: Растяжка мышц бедер сидя со сведенными вместе стопами и с наклоном туловища вперед	125
D11: Растяжка мышц стоя на коленях и выгибая спину вверх	103	E09: Растяжка мышц ягодиц сидя с подтягиванием колена к груди	126

E10: Растяжка мышц ягодиц сидя с подтягиванием стопы к груди	127	G09: Растяжка мышц задней поверхности бедр лежа с выпрямленным коленом	150
E11: Растяжка лежа с перекрещенными ногами и подтягиванием колена	128	G10: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя на колене с вытягиванием носок вверх	151
E12: Растяжка мышц ягодиц сидя с расслабленными ногами	129	G11: Растяжка мышц задней поверхности бедр сидя с одной ногой в состоянии покоя	152
E13: Растяжка мышц ягодиц лежа с расслабленными ногами	130	G12: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя с поднятой ногой	153
Глава 8. Четырехглавая мышца бедр	131	G13: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя с высоко поднятой и согнутой в колене ногой	154
F01: Растяжка четырехглавой мышцы бедр стоя на колене	133	G14: Растяжка мышц задней поверхности бедр сидя с согнутыми коленями и вытягиванием носков на себя	155
F02: Растяжка четырехглавой мышцы бедр стоя	134	G15: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя с наклоном вперед	156
F03: Растяжка четырехглавой мышцы бедр стоя с вытягиванием рук вверх	135	Глава 10. Приводящие мышцы	157
F04: Растяжка четырехглавой мышцы бедр в положении лежа	136	H01: Растяжка приводящих мышц сидя со сведенными вместе стопами	159
F05: Растяжка четырехглавой мышцы бедр в положении лежа на боку	137	H02: Растяжка приводящих мышц стоя с разведенными коленями	160
F06: Растяжка четырехглавой мышцы бедр с захлестом одной ноги	138	H03: Растяжка приводящих мышц стоя с поднятой ногой	161
F07: Растяжка четырехглавой мышцы бедр с захлестом обеих ног	139	H04: Растяжка приводящих мышц стоя на колене с отведенной в сторону ногой	162
Глава 9. Мышцы задней поверхности бедр	140	H05: Растяжка приводящих мышц в полуприседе с отведенной в сторону ногой	163
G01: Растяжка мышц задней поверхности бедр сидя с вытягиванием рук вперед	142	H06: Растяжка приводящих мышц на коленях лицом вниз	164
G02: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя с опущенными носками	143	H07: Растяжка приводящих мышц сидя с широко раздвинутыми ногами	165
G03: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя с вытягиванием носков вверх	144	H08: Растяжка приводящих мышц стоя с широко раздвинутыми ногами	166
G04: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя с поднятой вверх ногой	145	Глава 11. Отводящие мышцы	167
G05: Растяжка мышц задней поверхности бедр стоя с поднятой вверх ногой и направленным вовнутрь носком другой ноги	146	I01: Растяжка отводящих мышц стоя с отведением бедр	169
G06: Растяжка мышц задней поверхности бедр одной ноги в положении сидя	147	I02: Растяжка отводящих мышц стоя со скрещенными ногами	170
G07: Растяжка мышц задней поверхности бедр лежа при помощи партнера	148	I03: Растяжка отводящих мышц у опоры	171
G08: Растяжка мышц задней поверхности бедр лежа с согнутым коленом	149		

I04: Растяжка отводящих мышц стоя с повернутой ногой	172	K03: Растяжка ахиллова сухожилия стоя с отставленной назад пяткой	190
I05: Растяжка отводящих мышц в положении лежа	173	K04: Растяжка ахиллова сухожилия с отведением пятки назад и наклоном туловища	191
I06: Растяжка отводящих мышц лежа на фитболе	174	K05: Растяжка ахиллова сухожилия сидя с оттягиванием носков	192
I07: Растяжка отводящих мышц лежа со свисающей ногой	175	K06: Растяжка ахиллова сухожилия с приподнятой пяткой	193
Глава 12. Верхние икроножные мышцы	176	K07: Растяжка ахиллова сухожилия на колене с опущенной пяткой	194
J01: Растяжка икроножных мышц стоя с вытянутым вверх носком	178	K08: Растяжка ахиллова сухожилия в приседе	195
J02: Растяжка икроножных мышц стоя с поднятым вверх носком	179	Глава 14. Мышцы голени, лодыжки, стопы и пальцев ног	196
J03: Растяжка икроножных мышц стоя с опусканием пятки	180	L01: Растяжка голени с отведенной назад стопой	198
J04: Растяжка икроножных мышц стоя с опусканием обеих пяток	181	L02: Растяжка голени с перекрещенными впереди ногами	199
J05: Растяжка икроножных мышц стоя с отведением пятки назад	182	L03: Растяжка голени с поднятой стопой	200
J06: Растяжка икроножных мышц с отведением пятки назад и наклоном туловища	183	L04: Растяжка голени в стойке на коленях	201
J07: Растяжка икроножных мышц с приподнятой пяткой	184	L05: Растяжка голени в приседе	202
J08: Растяжка икроножных мышц сидя с оттягиванием носка	185	L06: Вращательная растяжка голени	203
Глава 13. Нижние икроножные мышцы и ахиллово сухожилие	186	Библиография	204
K01: Растяжка ахиллова сухожилия стоя с поднятым носком	188	Пять оптимальных способов растяжки для каждой спортивной травмы	206
K02: Растяжка ахиллова сухожилия стоя с опущенной пяткой	189	Пять оптимальных способов растяжки для каждого вида спорта	212
		Словарь терминов	219