

# Содержание

ВСТУПЛЕНИЕ .....	6
Растяжка полезна всем .....	6
Техники растяжки .....	10
Анатомия .....	12
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ: ЦЕЛЕВАЯ РАСТЯЖКА .....	14
Растяжка головы и шеи .....	16
Растяжка плеч .....	40
Растяжка рук .....	78
Растяжка спины .....	108
Растяжка груди .....	164
Растяжка тела .....	210
Растяжка верхней части ног .....	278
Растяжка нижней части ног .....	446
ЧАСТЬ ВТОРАЯ: СПЕЦИАЛЬНЫЕ РАСТЯЖКИ .....	486
Танцевальные растяжки .....	488
Динамические растяжки .....	502
Растяжки с партнером .....	542
Растяжки для йоги .....	628
Растяжки для беременных .....	720