

# СОДЕРЖАНИЕ

 КЛЮЧ 1	<b>ПОНЯТЬ, КАК РАБОТАЕТ ТЕЛО</b> <b>10</b>
	<b>Основы анатомии человека</b>
	Кости: нет костей — нет скелета 14
	Связки: все соединено! 20
	Мышцы: необходимы для движения 22
	<b>Движение — это жизнь!</b> 24
 КЛЮЧ 2	<b>ИМЕТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ОСАНКУ — ВОПРОС ПРИВЫЧКИ</b> <b>28</b>
	<b>Боремся со стереотипами</b>
	Плохая осанка — болезнь века? 32
	Малоподвижный образ жизни: настоящая проблема кроется здесь 34
	<b>Движение и есть правильная осанка</b> 40
 КЛЮЧ 3	<b>БОЛЬ НАЧИНАЕТСЯ С ГОЛОВЫ</b> <b>46</b>
	<b>Мозг: неожиданный гость, меняющий правила игры</b>
	Боль у вас в голове, но вы не сошли с ума 50
	Как уменьшить боль: измените свое отношение 56
	<b>Движение для уменьшения боли и укрепления тела</b> 60
 КЛЮЧ 4	<b>СПОСОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛЕЙ В СПИНЕ</b> <b>66</b>
	<b>На самом деле, укрепить мышцы спины — просто!</b>
	Укрепление мышц спины: вам помогут правильные вопросы 70
	Определите потребности, чтобы удовлетворить свои желания 74
	<b>12 упражнений для укрепления спины</b> 80
 КЛЮЧ 5	<b>САМООЦЕНКА И ВОЗВРАЩЕНИЕ В ЗОНУ КОМФОРТА</b> <b>88</b>
	<b>Хорошо или плохо то, что я делаю?</b>
	Проблема определения уровня нагрузки: между «слишком» и «недостаточно» 92
	<b>Движение: чтобы хорошо себя знать</b> 104
 КЛЮЧ 6	<b>ПРИМИТЕ СВОЕ ТЕЛО И ВЕРНИТЕ СЕБЕ КОНТРОЛЬ НАД НИМ</b> <b>112</b>
	<b>Когда твое тело больше не любит боль и усталость</b>
	Сила простых вещей 116
	Благотворная рутина для мозга: медитация, благодарность и спорт 122
	<b>Движение для воссоединения с самим собой</b> 128



## **СОЗДАЙТЕ СЕБЕ ТО ТЕЛО, КОТОРОЕ ВАМ НРАВИТСЯ 130**

### **Как вернуться к спорту и стать более энергичным?**

Выбор правильных упражнений и отказ от бесполезных	134
Раздевайтесь!	142



## **ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ТРАВМ 144**

### **Вы никогда больше не скажете: «Я не могу — у меня тендинит»**

В случае травмы: прикладывать лед, давать отдых или делать растяжку?	150
<b>Движение: 4 упражнения, чтобы покончить с тендинитом</b>	154



## **СОЗДАНИЕ КРЕПКОГО ТЕЛА 156**

### **Здесь стальные ягодицы, мощная спина и сильные колени**

Стальные ягодицы	160
Сильные колени	166
Мощная спина и крепкие плечи	168
Будь доброжелателен к другим	173



## **УМЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ ИЛИ ДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ 174**

### **Вот в этом и заключается главный вопрос!**

Растяжка или двигательная активность? Это не одно и то же	178
Как и когда? Руководство к действию	184



## **ПРОГРАММА НА 8 НЕДЕЛЬ 184**

### **Чтобы чувствовать себя в гармонии с телом**

Двигательная активность	192
Динамическая «планка»	196
Кардиотренировки	198
Силовые тренировки	200
До упада	201
Программа тренировок на 8 недель	202

НУ ВОТ И ВСЕ, КНИГА ПОДОШЛА К КОНЦУ...	219
--	-----

БЛАГОДАРНОСТИ	221
---------------	-----

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	222
----------------------	-----