

# СОДЕРЖАНИЕ

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

	<b>СОЗДАЙТЕ СЕБЕ ТО ТЕЛО, КОТОРОЕ ВАМ НРАВИТСЯ</b>	<b>130</b>
<b>КЛЮЧ 7</b>	<b>Как вернуться к спорту и стать более энергичным?</b>	
	Выбор правильных упражнений и отказ от бесполезных	134
	Раздевайтесь!	142
	<b>ПРОФИЛАКТИКА ХРОНИЧЕСКИХ ТРАВМ</b>	<b>144</b>
<b>КЛЮЧ 8</b>	<b>Вы никогда больше не скажете: «Я не могу — у меня тендинит»</b>	
	В случае травмы: прикладывать лед, давать отдых или делать растяжку?	150
	<b>Движение: 4 упражнения, чтобы покончить с тендинитом</b>	154
	<b>СОЗДАНИЕ КРЕПКОГО ТЕЛА</b>	<b>156</b>
<b>КЛЮЧ 9</b>	<b>Здесь стальные ягодицы, мощная спина и сильные колени</b>	
	Стальные ягодицы	160
	Сильные колени	166
	Мощная спина и крепкие плечи	168
	Будь доброжелателен к другим	173
	<b>УМЕНИЕ ДВИГАТЬСЯ ИЛИ ДЕЛАТЬ РАСТЯЖКУ</b>	<b>174</b>
<b>КЛЮЧ 10</b>	<b>Вот в этом и заключается главный вопрос!</b>	
	Растяжка или двигательная активность? Это не одно и то же	178
	Как и когда? Руководство к действию	184
	<b>ПРОГРАММА НА 8 НЕДЕЛЬ</b>	<b>184</b>
	<b>Чтобы чувствовать себя в гармонии с телом</b>	
	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