

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>От автора</b> .....	3	Растяжка мышц сгибающих и опускающих руку в локтевом суставе, и грудных мышц.....	50
<b>Думай — двигайся — живи!</b> .....	4	Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову.....	52
Зачем развивать гибкость?.....	10	Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову, через сопротивление.....	54
Принципы правильного стретчинга.....	13	Растяжка мышц, сгибающих руку в лучезапястном суставе, в положении стоя на коленях.....	56
Мышечная система человека.....	16	<b>Комплекс упражнений «Комфорт в пути»</b> .....	58
<b>Комплекс упражнений «Бодрое утро»</b> .....	18	Порядок выполнения упражнений комплекса «Комфорт в пути».....	60
Порядок выполнения упражнений комплекса «Бодрое утро».....	20	Растяжка мышц, разгибающих шею и поворачивающих голову, с усилием.....	62
Растяжка мышц, сгибающих туловище вперед, в положении лежа на спине.....	22	Растяжка мышц, разгибающих и сгибающих шею, с усилием.....	64
Перекаты на спине.....	24	Растяжка мышц, сгибающих, опускающих и разводящих руки в плечевых суставах.....	66
Динамическая растяжка мышц боковой линии тела в положении лежа.....	26	Растяжка мышц, сгибающих и разгибающих руку в плечевом суставе.....	68
Растяжка одной ноги в положении лежа на спине.....	28	Растяжка мышц, разгибающих и сгибающих туловище в сторону, в положении сидя.....	70
Растяжка мышц, сгибающих туловище, в положении лежа на животе.....	30	Растяжка мышц с акцентом на выпрямление позвоночника, а также мышц, сгибающих ногу в колене, в положении сидя.....	72
Растяжка приводящих мышц в положении стоя на коленях.....	32	Растяжка мышц, поворачивающих ногу наружу в тазобедренном суставе, в положении сидя.....	74
Растяжка мышц, разгибающих позвоночник, в положении стоя на коленях.....	34	Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, в положении сидя.....	76
Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, и мышц груди в положении стоя на коленях.....	36	<b>Комплекс упражнений «Стремимся к шпагату»</b> .....	78
<b>Комплекс упражнений «Сладких сна»</b> .....	38	Порядок выполнения упражнений комплекса «Стремимся к шпагату».....	80
Порядок выполнения упражнений комплекса «Сладких сна».....	40	Плечевой мост с подъемом таза и ног.....	82
Растяжка мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы, в положении выпада.....	42	Растяжка мышц, приводящих и отводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении лежа на спине.....	84
Растяжка для мышц спины, груди и рук в положении стоя лицом к опоре.....	44		
Растяжка мышц, разгибающих и приводящих ногу в тазобедренном суставе, в положении сидя.....	46		
Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, и мышц, разгибающих спину.....	48		

Растяжка мышц, поворачивающих туловище, в положении лежа на спине.....	86
Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, и мышц живота в положении стоя на коленях.....	88
Растяжка задней поверхности бедра в положении лежа на спине.....	90
Растяжка мышц, разгибающих ногу в тазобедренном суставе, в положении лежа на спине.....	92
Растяжка мышц, разгибающих ногу в колене, и мышц, разгибающих туловище и поворачивающих ногу наружу в тазобедренном суставе, в положении выпада.....	94
Растяжка мышц, приводящих ногу, в положении выпада в сторону.....	96
<b>Комплекс упражнений «На рабочем месте»</b> .....	98
Порядок выполнения упражнений комплекса «На рабочем месте».....	100
Динамическая растяжка мышц груди и мышц, сводящих и разводящих руки в плечевых суставах.....	102
Растяжка боковых мышц, сгибающих туловище, в положении стоя или сидя.....	104
Растяжка боковых мышц, сгибающих туловище, в положении стоя.....	106
Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, в положении стоя на одной ноге.....	108
<b>Комплекс упражнений «Беговой стретчинг»</b> .....	110
Порядок выполнения упражнений комплекса «Беговой стретчинг».....	112
Динамическая растяжка мышц задней линии рук и спины.....	114
Динамическая растяжка мышц, осуществляющих боковой наклон туловища.....	116
Динамическая растяжка мышц, поворачивающих туловище.....	118
Динамическая растяжка мышц, сгибающих ногу в колене.....	120

Динамическая растяжка мышц, осуществляющих подошвенное сгибание стопы.....	122
Динамическая растяжка мышц, сгибающих и разгибающих ногу в тазобедренном суставе.....	124
Динамическая растяжка мышц, приводящих ногу, в положении выпада в сторону.....	126

<b>Комплекс упражнений «Здоровая спина»</b> .....	128
Порядок выполнения упражнений комплекса «Здоровая спина».....	130
Растяжка мышц, сгибающих ногу в колене, в положении лежа на спине.....	132
Растяжка мышц, разгибающих туловище, в положении сидя с наклоном к обеим ногам.....	134
Растяжка мышц, поворачивающих туловище, в положении лежа на спине.....	136
Растяжка задней поверхности бедра в положении лежа на спине.....	138
Растяжка мышц, приводящих, поднимающих и сводящих руки в плечевых суставах, в положении лежа на боку.....	140
Плавание в положении лежа на животе.....	142

<b>Комплекс упражнений «Крепкое дно»</b> .....	144
Порядок выполнения упражнений комплекса «Крепкое дно».....	146
Работа с мышцами, сгибающими и разгибающими туловище, в положении лежа на спине.....	148
Работа с мышцами, разгибающими и сгибающими туловище, в положении лежа на животе.....	150
Растяжка мышц, поворачивающих ногу наружу в тазобедренном суставе, в положении сидя.....	152
Растяжка мышц, приводящих ногу, в положении сидя.....	154
Растяжка мышц спины и ног в положении сидя на коленях.....	156