

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА	7
-----------------	---

РАЗДЕЛ 1. ПРАВИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПРАВИЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	13
---	----

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА	15
---	----

«ПРИСЕДАНИЯ»	15
--------------------	----

«ПРИВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ»	18
-------------------------------	----

«ОТВЕДЕНИЕ БЕДРА СИДЯ»	20
------------------------------	----

«КВАДРИЦЕПС БЕДРА»	22
--------------------------	----

«БИЦЕПС БЕДРА»	23
----------------------	----

«УДАР КОЛЕНОМ»	25
----------------------	----

«ТЯГА ПРЯМОЙ НОГОЙ»	28
---------------------------	----

«ХОДЬБА ПО ЛЕСТНИЦЕ», ИЛИ «СТЕП-ХОДЬБА»	30
---	----

«РАСТЯЖКА БЕДРА И ГОЛЕНИ»	31
---------------------------------	----

«СИДЕНИЕ НА ПЯТКАХ»	33
---------------------------	----

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА	38
--	----

«ПОЛУШПАГАТ НА СТУЛЕ»	38
-----------------------------	----

«АДДУКЦИЯ ЛЕЖА»	43
-----------------------	----

«АБДУКЦИЯ СТОЯ»	45
-----------------------	----

«МАРШЕВЫЙ ШАГ»	47
----------------------	----

«СКРУТКА»	49
-----------------	----

«ХОДЬБА В ГОРУ ЛЕЖА НА ПОЛУ»	51
------------------------------------	----

«ПОЛУШПАГАТ ЛЕЖА НА СПИНЕ»	52
----------------------------------	----

«ПОЛУКРУГ НОГОЙ»	54
------------------------	----

«КРУГИ НОГАМИ»	55
----------------------	----

«ТОЛЧОК НОГОЙ»	58
----------------------	----

10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТОПЫ И ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА	60
---	----

«ХОДЬБА В ГОРУ В КОМНАТЕ»	62
---------------------------------	----

«ХОДЬБА В ГОРУ СИДЯ»	64
----------------------------	----

«РАСТЯЖКА ГОЛЕНОСТОПА»	68
------------------------------	----

«СКЛАДНОЙ НОЖ»	71
----------------------	----

«МАССАЖ МЯЧАМИ»	74
-----------------------	----

«МАССАЖ СТОПЫ ПАЛКОЙ»	76
-----------------------------	----

«РАСТЯЖКА АХИЛЛА»	77
-------------------------	----

«ХОДЬБА БОСИКОМ»	79
------------------------	----

«МАССАЖ СТОПЫ РУКАМИ»	80
-----------------------------	----

«ХОДЬБА С ПОДЪЕМОМ НА НОСОК»	81
10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА	83
«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ»	83
«МАССАЖ ЖИВОТА КРУГЛОЙ ПАЛКОЙ»	85
«КРАНЧИ ЛЕЖА»	87
«КАТАНИЕ НА МЯЧЕ»	88
«ПОЛУПЛУГ»	90
«СКРУЧИВАНИЕ ТАЗА»	92
«СКЛЕПКА»	95
«ПРЕССОВАЯ ТЯГА»	96
«РОЛИК»	97
«КАЧАЛКА»	100
10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА	102
«ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ»	102
«ПЛУГ»	104
«ГРЕБНАЯ ТЯГА»	106
«ПОЛУМОСТИК НА ДИВАНЕ»	108
«ТЯГА ПЛУГА»	110
«ПИЛА»	113
«ТЯГА СНИЗУ»	115
«ПОДТЯГИВАНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ»	117
«САМОМАССАЖ СПИНЫ МЯЧАМИ»	120
«ПОЛУСАРАНЧА», ИЛИ «ПРЕСС-ПАПЬЕ»	122
10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ	126
«ОТЖИМАНИЯ»	126
«ПУЛЛ-ОВЕР»	131
«БАБОЧКА»	133
«ЖИМ ВВЕРХ», ИЛИ «ПЛЕЧЕВОЙ ЖИМ»	137
«ЖИМ ВПЕРЕД НА ФИТБОЛЕ»	140
«ОБРАТНАЯ БАБОЧКА»	142
«ЛУЧНИК»	144
«ФРАНЦУЗСКИЙ ЖИМ», ИЛИ «ПРОЩАЛЬНЫЕ РУКИ»	145
«ТРИЦЕПС-ЖИМ»	147
«ДЕЛЬТОИД»	149
РАЗДЕЛ 2. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА	151
ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ	153
ОТ АВТОРА	154
ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ	156
ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА (АРТРИТЫ, АРТРОЗЫ, ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ, ОСТЕОПОРОЗ)	158
ОСТРЫЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА	159

«ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ»	159
«ПРЕСС НА СПИНЕ»	161
«ПОЛУМОСТИК»	164
«РАСТЯЖКА СТОЯ»	166
«ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ НА ТУРНИКЕ»	169
ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА С НАЛИЧИЕМ ГРЫЖ, ПРОТРУЗИЙ	172
«БИЦЕПС БЕДРА»	172
«ДРАКОН» С Н/Б МТБ	174
«БЕРЕЗКА»	176
«НИЖНЯЯ ТЯГА» С Н/Б МТБ	179
«КОМБИ»	181
«ГИПЕРЭКСТЕНЗИЯ»	183
«ПРЕСС-ПЛУГ»	185
БОЛИ В ШЕЙНОМ И ГРУДНОМ ОТДЕЛАХ ПОЗВОНОЧНИКА	188
УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ	188
«ОТЖИМАНИЯ ОТ СТОЛА (СКАМЬИ)»	188
«ОТЖИМАНИЯ С ФИТБОЛОМ У СТЕНЫ»	190
«ГЛУБОКИЕ ОТЖИМАНИЯ»	192
«ОТЖИМАНИЯ МЕЖДУ СТУЛЬЕВ»	194
«ТЯГА РЕЗИНОВОГО АМОРТИЗАТОРА, ЛЕЖА НА ПОЛУ»	196
«ТЯГА СВЕРХУ» С ОПОРОЙ СПИНОЙ В ФИТБОЛ	198
«ПИЛА»	200
УПРАЖНЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МТБ	200
«ПУЛЛ-ОВЕР» С В/Б	202
«ПЛУГ» С Н/Б	204
«БАБОЧКА» С В/Б	206
«ЖИМ ВПЕРЕД-ВВЕРХ» С Н/Б	208
БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ	211
«ДРАКОН»	212
«АДДУКЦИЯ» (ПРИВЕДЕНИЕ)	215
«АБДУКЦИЯ» (ОТВЕДЕНИЕ)	218
«НА СПИНЕ»	221
«РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА» (ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА)	224
ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	226
ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ (АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ)	226
«ОТЖИМАНИЯ ОТ ПОЛА» (НА ВЫДОХЕ «ХАА») С ОПОРОЙ НА КОЛЕНИ	226
«ПРИСЕДАНИЯ»	228
ХОДЬБА (ПРОГУЛКА)	230
«ЖИМ ВПЕРЕД», СИДЯ ИЛИ СТОЯ	232
«ПОЛУБЕРЕЗКА» С В/Б	234

«ПРЕСС» С В/Б	236
«ВЕРХНЯЯ ТЯГА»	238
«ПУЛЛ-ОВЕР»	240
ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ)	243
«БАБОЧКА»	243
«ЛЫЖНЫЙ ХОД ПОД УКЛОН»	246
БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН	250
«АДДУКЦИЯ» ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ НОГАМИ	250
«БОКОВАЯ ТЯГА НОГОЙ»	252
ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ДИСКИНЕЗИИ, ЗАПОРЫ)	255
«ПРЕСС»	255
«ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ»	258
ГЕМОРРОЙ (ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ), ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	262
«ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ»	262
«ПОЛУМОСТИК»	264
«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ»	266
«РАЗМИНАНИЕ ЖИВОТА»	266
ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ	270
«КВИНТА»	270
«ПОДЪЕМ НОГ, ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ»	274
САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА	276
«ПОДЪЕМ НА НОСКАХ»	276
«САНДАЛЬ» СИДЯ, СТОЯ, ЖИМ СТОПОЙ, СПИНОЙ К МТБ-1	280
«САНДАЛЬ» СИДЯ НА ПОЛУ — ТЯГА СТОПОЙ НА МТБ-1	283
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	287
РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ	289
ЕЩЕ НЕМНОГО МОТИВАЦИИ	291
ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ	291
О НАГРУЗКАХ	296
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	315