

Содержание

Рецензия	9
Введение. Здоровьем можно управлять	11
ГЛАВА 1. БИОМЕХАНИКА ЖИВОГО ДВИЖЕНИЯ — МЕДИЦИНСКАЯ ТЕХНОЛОГИЯ БУДУЩЕГО	13
Космическая реабилитационная технология	14
Биомеханическая гимнастика против пояснично-крестцового радикулита, остеохондроза позвоночника и суставных заболеваний	15
Биомеханическая гимнастика — средство активного долголетия	18
Использование биомеханической гимнастики в космической отрасли и в Вооруженных силах.....	19
Биомеханическая гимнастика для реабилитации инвалидов	21
Тело как спортивный снаряд	23
Многообразие палитры мускульных движений	24
ГЛАВА 2. ЖИЗНЬ — ПРОЦЕСС ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ	28
Как увеличить резервы здоровья	32
Здоровье — величина переменная	36

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 3. НЕКОТОРЫЕ ФАКТЫ ИЗ ИСТОРИИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	42
Каково количество вашего здоровья?	49
ГЛАВА 4. ОСНОВЫ БИОМЕХАНИКИ ДВИЖЕНИЙ	53
Чтобы орган был здоров — он должен работать . . .	57
Как нужно питаться, чтобы оздоровить себя	58
Идеальная масса тела с точки зрения культуристов	59
О белках как о самом главном компоненте питания	62
Углеводы углеводам рознь	64
Жиры — не только биогорючее	65
Сахар — достаточно трех чайных ложек в день . .	68
Соль — достаточно половины чайной ложки в день	69
Витамины — 15 компонентов для настройки организма	70
Как определить свой оптимальный рацион питания	74
Тренируем мышцы — укрепляем нервы	76
Здоровое питье: какие жидкости предпочтительны . .	78
Все начинается с дыхания	79
Последовательные биомеханические реакции. Цикл Кребса	82
О важности регулярного тренинга сердца	83

ГЛАВА 5. ПРАКТИЧЕСКАЯ БИОМЕХАНИКА	88
Сам себе тренажер	89
Простейшие правила биомеханической гимнастики	93
Комплексы упражнений биомеханической гимнастики	94
Упражнения на самосопротивление для мышц рук	95
<i>Упражнения для развития силы мышц пальцев и кистей рук.</i>	95
<i>Упражнения для мышц-разгибателей пальцев.</i>	101
<i>Упражнения для развития мышц кистей рук</i>	103
<i>Упражнения для мышц-сгибателей рук</i>	109
<i>Упражнения для мышц-разгибателей рук</i>	127
Упражнения на самосопротивление для мышц плечевого пояса	137
<i>Дельтовидные мышцы</i>	137
<i>Трапецевидные мышцы ответственны за осанку.</i>	148
Упражнения на самосопротивление для мышц шеи	159
Упражнения на самосопротивление для мышц живота	168
Упражнения на самосопротивление для мышц спины и косых мышц живота	177
Упражнения на самосопротивление для мышц ног	187

СОДЕРЖАНИЕ

Комбинированные упражнения на самосопротивление	205
Заключение, или «Что ты спрятал — то пропало, что ты отдал — то твое»	212
Аэробная тренировка — средство увеличения резервов здоровья	213
К аэробным нагрузкам надо готовиться	214
Алфавитный указатель	218