

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	5
Законы здорового движения: «правило колокольни»	9
Стопа и высокий каблук	17
Тренажеры для стопы	23
Варикоз и силовые упражнения	27
Что такое Hallus Valgus	34
Венозная недостаточность: что делать?	40
Причины варикоза	45
Косметология и кинезитерапия	51
Упражнение длинною в жизнь	54
Первый этаж тела — «Корни дерева», или Как убрать ригидность стоп	60
МТБ — тренажер для стопы	62
Упражнения для стопы на тренажере МТБ	66
Второй этаж тела — «Ствол дерева»: Мышцы живота и спины	82
Второй этаж тела — «Кора дерева»: строение мышц	91

Третий этаж тела — «Крона дерева»	100
Третий этаж — стопа и плечи	111
Отеки и другие проблемы голеностопных суставов	119
Начинаем заниматься: советы для всех	122
Спортивные и бытовые травмы голеностопного сустава	124
Растяжение голеностопного сустава	124
История моей стопы	126
Функциональная анатомия голеностопного сустава: коротко о главном	129
Травмы голеностопного сустава	130
Динамическая анатомия стопы	137
Отек стопы как индикатор возможности: моя история	143
Истории моих пациентов	145
Реабилитация при травмах голеностопного сустава	161
Что такое подагра	164
Причины, симптомы и лечение подагры	168
Псевдоподагра	174
Плоскостопие и его последствия	176
Упражнения для стопы при плоскостопии	179
Как избежать плоскостопия у ребенка	182
Как восстановить здоровье стопы	185
Вместо эпилога	191