

Содержание

ОТ АВТОРА	11
ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО	13
ПОЩАДИТЕ ВАШУ СПИНУ! СИСТЕМА СБЕРЕГАЮЩИХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК	16
Отдыхать тоже надо уметь!	16
Партерная гимнастика — отдых плюс тренировка	18
Поза расслабления в партерной гимнастике	19
Самодиагностический тест: как измерить величину шейного изгиба позвоночника	20
Самодиагностический тест: как измерить величину поясничного изгиба позвоночника	23
Упражнения в изометрическом режиме	26
Формируем мышечный корсет позвоночника	28
Опасное упражнение, знакомое нам с детства	29
Брюшной пресс	31
Гимнастика для тех, кто более трех дней не встает с постели ...	32
Гимнастика после операции на позвоночнике	33
Партерная гимнастика: основные позиции и правила выполнения	35

Партерная гимнастика плюс кардионагрузка	37
Вопросы — ответы	39
Кому можно и нужно заниматься партерной гимнастикой	42
Остеохондроз позвоночника	42
Грыжа межпозвонкового диска	43
Вертебробазилярная недостаточность	43
Вегетососудистая дистония	44
Период после хирургического вмешательства на позвоночнике	44
Период после хирургических вмешательств на конечностях	45
Артрозы крупных и мелких суставов	45
ОСНОВНОЙ КОМПЛЕКС ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ	46
Упражнение «Поза расслабления»	46
Упражнение «Тянемся рукой-стопой»	47
Упражнение «Поцелуй коленями»	48
Упражнение «Вращение тазом лежа»	50
Упражнение «Отрываем таз от пола»	51
Упражнение «Отрываем таз от пола вместе с ногой»	52
Упражнение «Руки — брюшной пресс»	56
Упражнение «Тренируем лопатки»	57
Упражнение «Замок от себя»	59
Упражнение «Вытяжение шеи»	62

Упражнение «Поднимаем руки, лежа на животе»	64
Упражнение «Поднимаем ноги, лежа на животе»	65
Упражнение «Змея вращает головой»	67
Упражнение «Повороты головой стоя на четвереньках»	68
Упражнение «Вытягиваем руки, стоя на четвереньках»	71
Упражнение «Вытягиваем ноги, стоя на четвереньках»	73
Упражнение «Вытягиваемся стоя на четвереньках»	75
Упражнение «Поза расслабления»	78
СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ПАРТЕРНОЙ ГИМНАСТИКИ	79
Упражнения для поясничного отдела позвоночника	79
Упражнения для шейного отдела позвоночника	80
Упражнения для грудного отдела позвоночника	80
Упражнения для суставов рук	81
Упражнения для суставов ног	81
Описание упражнений партерной гимнастики	82
Упражнения в положении лежа на спине	82
Тесты для определения толщины валика под поясницу и подставки под голову	82
Упражнения в положении лежа на спине с выпрямленными ногами	83
Упражнение «Йоговское дыхание»	83
Упражнение «Стопа к себе — от себя»	85
Упражнение «Сгибание — разгибание пальцев стоп»	86
Упражнение «Носки вместе — носки врозь»	88

Упражнение «Вращение стопами»	89
Упражнение «Тянемся рукой-стопой»	91
Упражнение «Разведение прямых ног»	92
Упражнения в положении лежа на спине с согнутыми	
в коленных суставах ногами	93
Упражнение «Скольжение стопами»	93
Упражнение «Поцелуй коленями»	95
Упражнение «Разведение прямой и согнутой ног»	96
Упражнения в положении лежа на спине с участием	
поясничного отдела позвоночника	97
Упражнение «Вращение тазом лежа»	97
Упражнение «Отрываем таз от пола»	99
Упражнение «Отрываем таз от пола вместе с ногой»	100
Упражнения в положении лежа на спине	
с работой рук и напряжением брюшного пресса	103
Упражнение «Руки — брюшной пресс»	103
Упражнение «Ноги — брюшной пресс»	105
Упражнение «Ноги — руки — брюшной пресс»	107
Упражнения с участием плечевого пояса	
и грудного отдела позвоночника	108
Упражнение «Тренируем лопатки»	108
Упражнение «Тянем руки за голову»	110
Упражнение «Замок в сторону»	112
Упражнение «Замок от себя»	114
Упражнение «Вращение кулаками»	116
Упражнения с участием шейного отдела позвоночника	118
Упражнение «Голова на весу»	118
Упражнение «Вытяжение шеи»	120
Упражнение «Звезда»	122
Упражнение «Волна»	124

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ	126
Упражнение «Тянемся на животе»	126
Упражнение «Поднимаем руки, лежа на животе»	127
Упражнение «Поднимаем ноги, лежа на животе»	128
Упражнение «Поднимаем руки и ноги, лежа на животе»	130
Упражнение «Таракан»	131
Упражнение «Руки в замок на спине»	132
Упражнение «Пожимаем плечами, лежа на животе»	134
Упражнение «Твист, лежа на животе»	135
Упражнение «Голова змеи»	136
Упражнение «Отрываем таз от пола»	138
Упражнение «Отрываем таз от пола с помощью рук»	139
Упражнение «Змея вращает головой»	140
Упражнение «Работаем стопами, лежа на животе»	141
Упражнение «Работаем коленями, лежа на животе»	143
УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ	144
Упражнение «Повороты головой стоя на четвереньках»	144
Упражнение «Вытягиваем руки, стоя на четвереньках»	147
Упражнение «Вытягиваем ноги, стоя на четвереньках»	149
Упражнение «Вытягиваем руки и ноги, стоя на четвереньках»	151
Упражнение «Вращаем тазом, стоя на четвереньках»	153
Упражнение «Шагаем руками, стоя на четвереньках»	155

Упражнение «Шагаем ногами, стоя на четвереньках»	158
Упражнение «Качаемся вперед-назад, стоя на четвереньках»	161
Упражнение «Вращаем туловищем, стоя на четвереньках»	163
Упражнение «Выгибаем спину, стоя на четвереньках»	165
Упражнение «Вытягиваемся, стоя на четвереньках»	167
Упражнение «Отводим руку в сторону и вверх, стоя на четвереньках»	169
Упражнение «Ходьба на четвереньках»	171
Завершающие упражнения в положении лежа на спине	173
Упражнение «Скручивание туловища лежа на спине»	173
Упражнение «Общее напряжение лежа на спине»	175
Упражнение «Поза расслабления»	176
НАПУТСТВИЕ ЧИТАТЕЛЮ	178