

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА.....	7
<b>РАЗДЕЛ 1. ПРАВИЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ — ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ ПРАВИЛЬНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ .....</b>	<b>13</b>
<b>10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА .....</b>	<b>15</b>
«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
<b>10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА .....</b>	<b>38</b>
«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
<b>10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТОПЫ     И ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА.....</b>	<b>60</b>
«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
<b>10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БРЮШНОГО ПРЕССА.....</b>	<b>83</b>
«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
<b>10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОЯСНИЧНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА .....</b>	<b>102</b>
«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
<b>10 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ МЫШЦ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ .....</b>	<b>126</b>
«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
<b>РАЗДЕЛ 2. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА.....</b>	<b>151</b>
<b>ПРИНЯТЫЕ СОКРАЩЕНИЯ.....</b>	<b>153</b>
<b>ОТ АВТОРА.....</b>	<b>154</b>
<b>ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ .....</b>	<b>156</b>
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА (АРТРИТЫ, АРТРОЗЫ, ПРОТРУЗИИ, ГРЫЖИ, ОСТЕОПОРОЗ) .....</b>	<b>158</b>
<b>ОСТРЫЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА.....</b>	<b>159</b>

«ХОДЬБА НА ЧЕТВЕРЕНЬКАХ» .....	159
«ПРЕСС НА СПИНЕ» .....	161
«ПОЛУМОСТИК» .....	164
«РАСТЯЖКА СТОЯ» .....	166
«ПОДЪЕМ КОЛЕНЕЙ НА ТУРНИКЕ» .....	169
<b>ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА С НАЛИЧИЕМ ГРЫЖ, ПРОТРУЗИЙ .....</b>	<b>172</b>
«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
<b>БОЛИ В ШЕЙНОМ И ГРУДНОМ ОТДЕЛАХ ПОЗВОНОЧНИКА.....</b>	<b>188</b>
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
<b>БОЛИ В КОЛЕННЫХ СУСТАВАХ.....</b>	<b>211</b>
«ДРАКОН» .....	212
«АДДУКЦИЯ» (ПРИВЕДЕНИЕ) .....	215
«АБДУКЦИЯ» (ОТВЕДЕНИЕ) .....	218
«НА СПИНЕ» .....	221
«РАСТЯЖКА КВАДРИЦЕПСА» (ПЕРЕДНЯЯ ПОВЕРХНОСТЬ БЕДРА) .....	224
<b>ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ....</b>	<b>226</b>
<b>ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ (АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ) .....</b>	<b>226</b>
«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
<b>ХРОНИЧЕСКАЯ ОБСТРУКТИВНАЯ БОЛЕЗНЬ ЛЕГКИХ (ХОБЛ) .....</b>	<b>243</b>
«БАБОЧКА» .....	243
«ЛЫЖНЫЙ ХОД ПОД УКЛОН» .....	246
<b>БОЛЕЗНИ ТАЗОВОГО ДНА У МУЖЧИН И ЖЕНЩИН .....</b>	<b>250</b>
«АДДУКЦИЯ» ОДНОВРЕМЕННО ДВУМЯ НОГАМИ .....	250
«БОКОВАЯ ТЯГА НОГОЙ» .....	252
<b>ДИСФУНКЦИИ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА (ДИСКИНЕЗИИ, ЗАПОРЫ) .....</b>	<b>255</b>
«ПРЕСС» .....	255
«ВЕРТИКАЛЬНЫЕ НОЖНИЦЫ» .....	258
<b>ГЕМОРРОЙ (ХРОНИЧЕСКОЕ ТЕЧЕНИЕ ВНЕ ОБОСТРЕНИЯ), ОПУЩЕНИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ.....</b>	<b>262</b>
«ХОДЬБА НА ЯГОДИЦАХ» .....	262
«ПОЛУМОСТИК» .....	264
«БОЛЬШОЙ ЖИВОТ».....	266
«РАЗМИНАНИЕ ЖИВОТА» .....	266
<b>ЦЕЛЛЮЛИТ НА БЕДРАХ.....</b>	<b>270</b>
«КВИНТА» .....	270
«ПОДЪЕМ НОГ, ЛЕЖА НА ФИТБОЛЕ» .....	274
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ ВТОРОГО ТИПА .....</b>	<b>276</b>
«ПОДЪЕМ НА НОСКАХ» .....	276
«САНДАЛЬ» СИДЯ, СТОЯ, ЖИМ СТОПОЙ, СПИНОЙ К МТБ-1 .....	280
«САНДАЛЬ» СИДЯ НА ПОЛУ — ТЯГА СТОПОЙ НА МТБ-1.....	283
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....</b>	<b>287</b>
<b>РЕЗУЛЬТАТ, НУЖНЫЙ ВСЕМ .....</b>	<b>289</b>
<b>ЕЩЕ НЕМНОГО МОТИВАЦИИ .....</b>	<b>291</b>
ТАБЛЕТКИ ОТ ЗДОРОВЬЯ .....	291
О НАГРУЗКАХ .....	296
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....</b>	<b>315</b>