

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие Эллиота Халса	9
-------------------------------------	---

ЧАСТЬ I. МАНИФЕСТ РАСТЯЖЕК

01. В растяжке сила	15
02. О лекарствах	23
03. О детстве	29
04. Гибкость имеет значение	35
05. Дыхание — жизнь	43

ЧАСТЬ II. РАСТЯЖКА

01. Динамическая растяжка	55
Махи руками.. . . .	56
Отводы рук за спину.. . . .	57
«Оловянный солдатик»	58
Вращения запястий	59
Вращения спины	60
«Велосипед»	61
02. Встать! Статическая растяжка.	63
«Статуя».	64
«Гора».. . . .	65

«Полумесяц»	68
Наклон корпуса назад.. ..	70
Неполные наклоны корпуса вперед	72
Полные наклоны корпуса вперед	74
«Плуг»	76
Растяжка рук у стены.. ..	78
Растяжка согнутых в локтях рук у стены	80
Растяжка задней дельты в положении стоя.	82
Растяжка трицепса в положении стоя	84
Замок за спиной в положении стоя	85
Поза воина-1	87
Поза воина-2	88
«Треугольник»	89
«Дерево».	91
Растяжка квадрицепсов в положении стоя	92
«Лук»	93
«Связанный орел»	96
«Ласточка»	100
Удержание ноги в положении стоя	102
Наклон головы к колену в положении стоя.. ..	103
Глубокий присед.. ..	109
03. Лечь! Статическая растяжка.	109
Глубокий присед.. ..	109
Глубокий присед с поворотом плеча внутрь.	111
«Петля»	112
Поза «нюжающей собачки».	116
Поза «собачка» с опорой на стену.. ..	118
Выпады в стиле йоги	119
«Кобра»	122
«Сфинкс»	124
Поза «собачка»	126
Поза ребенка	128
«Гусеница»	129
«Колесо».	130
Поза «лук» лежа на земле	131
«Верблюд»	134

Наклоны вперед в положении сидя	136
Полушпагат	138
Полный шпагат	140
Поперечный шпагат у стены	143
«Бабочка»	144
«Жаба» (борцовский шпагат)	145
Поза «нога на колене»	148
Поза полулотоса	150
Поза лотоса	151
Поза «коровья голова»	152
Подъемы коленей к груди в положении лежа	153
Повороты корпуса лежа	156
Повороты корпуса сидя	158
Стойка на плечах	160
«Плуг»	162
Поза мертвеца	163

ЧАСТЬ III. ПРОГРАММЫ ТРЕНИРОВОК

01. Нормативы тренировок	167
02. Тренировки на коврике	175
03. Симметрия	177
Примеры сплит-программ	185
Возможная сплит-программа А	186
Возможная сплит-программа Б	187
Возможная сплит-программа В	188
Возможная сплит-программа Г	189
04. Примеры тренировок	191
Проснись и пой	192
Специально для плеч	193
Динамическая разминка	195
Бедра и мышцы задней поверхности бедер	196
Все тело	197
Благодарности	199
Об авторе	201