

Содержание

Предисловие	6
1. Устраняем деформацию таза	8
2. Исправляем положение тазовых костей с помощью двух валиков	10
3. Расслабляем боковые мышцы шеи	12
4. Расслабляем задние мышцы шеи	13
5. Расслабляем мышцы спины	14
6. Исправляем изгиб позвоночника	16
7. Растягиваем трапецевидную мышцу спины	18
8. Делаем упражнение «кошка»	19
9. Расслабляем шею и плечи	20
10. Формируем ровную линию лопаток	22
11. Сводим лопатки с помощью двух валиков	24
12. Следим за осанкой в течение дня	25
13. Расслабляем икроножные мышцы	26
14. Укрепляем мышцы спины	27
15. Делаем боковые наклоны	28
16. Растягиваем заднюю поверхность ноги	29

17. Делаем скручивание для растяжки ягодичных мышц	30
18. Укрепляем мышцы спины	31
19. Тренируем подвздошно-поясничные мышцы	32
20. Тренируем подвздошно-поясничные мышцы на работе	34
21. Растягиваем мышцы внутренней поверхности бедра	35
22. Расслабляем стопы	36
23. Расслабляем икроножные мышцы	37
24. Делаем растяжку передней поверхности бедра	38
25. Делаем боковые наклоны	39
26. Тренируем подвздошно-поясничные мышцы	40
27. Делаем растяжку задней поверхности бедра	42
28. Делаем растяжку ягодичных мышц	43
29. Тренируем мышцы лопаток	44
30. Делаем растяжку межреберных мышц	46
31. Делаем растяжку задней поверхности ног	47
32. Следим за осанкой во время работы	48
33. Тренируем мышцы лопаток	50
34. Исправляем положение тазовых костей	51
35. Делаем растяжку ягодичных мышц	52
36. Делаем упражнение «бабочка»	53
37. Расслабляем поясничный отдел	54

38. Делаем скручивание позвоночника	56
39. Делаем растяжку передней поверхности бедра	58
40. Делаем растяжку задней поверхности ног	59
41. Делаем скручивания талии	60
42. Расслабляем поясничный отдел	62
43. Расслабляем мышцы спины	63
44. Укрепляем большие ягодичные мышцы	64
45. Делаем растяжку внутренней поверхности бедра	66
46. Делаем растяжку задней поверхности бедра и подколенных сухожилий	67
47. Укрепляем гладкую грушевидную мышцу	68
48. Делаем растяжку для рук	70
49. Делаем наклоны в сторону	71
50. Расслабляем мышцы крестца	72
51. Раскрываем тазобедренные суставы	73
52. Делаем выпады	74
53. Исправляем положение седалищных костей	75
54. Делаем растяжку внешней поверхности бедра	76
55. Делаем растяжку задней поверхности бедра	77