

Оглавление

Введение	6
Принципы физической тренировки.	8
Нагрузка без перегрузки	8
Постепенность.	9
Баланс агонистов и антагонистов	10
После нагрузки — расслабление.	12
Два режима тренировки	14
Всеу свое время	15
Зарядка для ленивых	19
Зарядка на каждый день	23
Активация энергии	26
Балансировка энергии	29
Планка	31
Контрастный душ	33

Зарядка для глаз 34

Упражнения для сосудов 41

Ортоклиностатическая гимнастика 41

**Упражнения для лечения и профилактики
остеохондроза 43**

**Упражнения при онкологии
и для снятия отеков 51**

Лечение отеков 57

Брюшное (диафрагмальное) дыхание 57

Избавление от солей
в мягких тканях 61

Упражнения для легких 64

**Статическая растяжка по методике
Евгения Божьева 66**

Растяжка мышц головы 66

Растяжка жевательных мышц 66

Расслабление черепного апоневроза 67

Улучшение притока крови
к головному мозгу 68

Растяжка мышц шеи 69

Растяжка мышц задней поверхности шеи . . 70

Растяжка мышц боковой поверхности шеи	71
Растяжка мышц передней поверхности шеи	72
Растяжка межреберных мышц	73
Растяжка грудных мышц	74
Растяжка мышц между лопатками	75
Растяжка для поясничных мышц	76
Расслабление брюшины	78
Растяжка подвздошно-поясничных мышц . . .	79
Растяжка мышц ног и тазового пояса.	80
Растяжка передней поверхности бедра . . .	80
Растяжка задней поверхности бедра	82
Растяжка икроножных мышц.	82
Растяжка ягодичных мышц.	83
Растяжка боковой поверхности бедра. . . .	85
Растяжка мышц рук.	86
Растяжка короткой головки бицепса.	86
Растяжка длинной головки бицепса	86
Растяжка трицепса	87
Растяжка мышц предплечья	88
Послесловие	90