

# Содержание

<b>Растяжка — ода гедонизму!</b>	<b>4</b>
<b>Основы здоровой растяжки</b>	<b>9</b>
Какая гибкость вам нужна?	10
Теории растяжки: как это работает	12
Вам показан стретчинг. Да-да, именно вам!	13
Знакомство с монстрами ФОГами (факторами, ограничивающими гибкость)	19
А вот так гнуться нездорово!	21
FAQ	22
Рекомендации для безопасных и приятных тренировок	29
<b>Упражнения</b>	<b>31</b>
Снимаем оковы с шейно-воротниковой зоны	32
Запоминаем рецепт идеальной осанки	45
Тянем мышцы спины	53
Осваиваем метод холодной растяжки спины	70
Тянемся всем телом	73
Прорабатываем тазобедренные суставы. Осваиваем поперечный и продольный шпагаты	91
<b>Послесловие</b>	<b>126</b>