

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
----------------	---

ГЛАВА I.

ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ТУЛОВИЩА	15
---------------------------------------------------	----

ДВИЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА (АТЛАНТО-ЗАТЫЛОЧНЫЙ, АТЛАНТО-ОСЕВОЙ, МЕЖПОЗВОНОЧНЫЕ СУСТАВЫ)	17
--------------------------------------------------------------------------------------	----

Движение: сгибание шеи	22
------------------------------	----

Движение: разгибание шеи	24
--------------------------------	----

Движение: боковой наклон	28
--------------------------------	----

Движение: ротация шеи	30
-----------------------------	----

Движение: сгибание туловища	33
-----------------------------------	----

Движение: разгибание туловища	39
-------------------------------------	----

Движение: боковой наклон (элевация таза)	50
------------------------------------------------	----

Движение: ротация туловища	53
----------------------------------	----

Движение: поднятие заднего прохода, сдавление влагалища	57
---------------------------------------------------------------	----

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ (РЕБЕРНО-ПОЗВОНОЧНЫЕ И ГРУДИНО-РЕБЕРНЫЕ СУСТАВЫ)	58
-----------------------------------------------------------------------------	----

Движение: акт вдоха	50
---------------------------	----

Движение: акт выдоха	67
----------------------------	----

ДВИЖЕНИЯ ЛОПАТКИ (ГРУДИНО-КЛЮЧИЧНЫЙ И АКРОМИАЛЬНО-КЛЮЧИЧНЫЙ СУСТАВЫ)	67
----------------------------------------------------------------------------	----

Движение: приведение лопатки	71
------------------------------------	----

Движение: поднятие лопатки	74
----------------------------------	----

Движение: отведение лопатки	76
-----------------------------------	----

Движение: опускание лопатки и ключицы	78
---------------------------------------------	----

ГЛАВА II.

ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ	81
-------------------------------------------------------------	----

ДВИЖЕНИЯ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ	88
-----------------------------------	----

Движение: сгибание	92
--------------------------	----

Движение: разгибание.....	94
Движение: отведение.....	96
Движение: приведение.....	97
Движение: наружная ротация.....	98
Движение: внутренняя ротация.....	98
ДВИЖЕНИЯ В ЛОКТЕВОМ СУСТАВЕ.....	100
Движение: сгибание.....	102
Движение: разгибание.....	103
Движение: супинация.....	105
Движение: пронация.....	105
ДВИЖЕНИЯ В ЛУЧЕЗАПЯСТНОМ СУСТАВЕ И СУСТАВАХ КИСТИ.....	106
Движение: сгибание в лучезапястном и в дистальных межфаланговых суставах.....	106
Движение: разгибание.....	107
ГЛАВА III.	
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ НИЖНЕЙ КОНЕЧНОСТИ.....	109
ДВИЖЕНИЯ В ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ.....	117
Движение: сгибание.....	124
Движение: разгибание.....	126
Движение: приведение.....	128
Движение: отведение.....	130
Движение: супинация.....	131
Движение: пронация.....	135
ДВИЖЕНИЯ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ.....	138
Движение: сгибание.....	138
Движение: разгибание.....	138
ДВИЖЕНИЯ В ГОЛЕНОСТОПНОМ СУСТАВЕ И СУСТАВАХ СТОПЫ.....	139
Движение: сгибание при разгибании в коленном суставе.....	145
Движение: сгибание при сгибании в коленном суставе.....	146
Движение: разгибание.....	147
Движение: супинация.....	148
Движение: пронация.....	148

ГЛАВА IV.	
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ЛИЦА И ШЕИ	151
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ЛИЦА	162
Затылочно-лобная мышца. Лобное брюшко затылочно-лобной мышцы	162
Мышца, сморщивающая бровь	163
Мышца гордецов	164
Круговая мышца глаза	165
Мышца, поднимающая верхнюю губу и крыло носа	167
Большая и малая скуловые мышцы	168
Щечная мышца	169
Круговая мышца рта	170
Подбородочная мышца	171
Жевательные мышцы	172
Жевательная мышца	172
Височная мышца	174
Латеральные и медиальные крыловидные мышцы	176
ПОСТИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ РЕЛАКСАЦИЯ МЫШЦ ШЕИ	178
Поверхностные мышцы передней группы мышц шеи	178
Подкожная мышца шеи	178
Грудино-ключично-сосцевидная мышца	179
Надподъязычные мышцы	180
Подподъязычные мышцы	182
Глубокие мышцы передней поверхности шеи	183
Лестничные мышцы	183
Длинные сгибатели головы и шеи	185
Разгибатели головы и шеи	185
ЛИТЕРАТУРА	189
ПРИЛОЖЕНИЕ	190