

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 |
| ВВЕДЕНИЕ | |