

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА.....	7
ВВЕДЕНИЕ	9
Очевидное - невероятное	9
Нужно ли заниматься собой, чтобы быть здоровым?.....	14
ТЕРМИНОЛОГИЧЕСКИЙ СЛОВАРЬ.....	19
Скелетная мышца.....	20
Биомеханика.....	21
ГЛАВА 1. ПРИНЦИПЫ РАБОТЫ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО ТЕЛА	23
1.1. Нервная система и внешняя среда.....	25
<i>Почему человек подвержен заболеваниям?</i>	25
<i>Почему после тренировок становится плохо?</i>	28
<i>Зачем мы выполняем физические упражнения?</i>	30
1.2. Скелетная мышца	33
<i>Биомеханика</i>	33
<i>Нейрофизиологические характеристики мышцы</i>	35
<i>Уровни, обеспечивающие активность миотатического рефлекса</i>	37
<i>Патобиомеханика мышечных нарушений</i>	39
1.3. Законы формирования односуставного движения	41
<i>Нейрофизиология формирования простого двигательного акта</i>	41
<i>Биомеханика простого движения</i>	41
1.4. Законы поддержания вертикального положения тела	47
<i>Биомеханика поддержания вертикального положения</i>	47
<i>Поперечная стабилизация тела (сокращение поперечных диафрагм тела)</i>	48

СОДЕРЖАНИЕ

1.5. Законы формирования многосуставного движения	50
1. Рефлекс переворачивания.....	51
2. Рефлекс разгибания головы	51
3. Рефлекс сгибания головы и туловища.....	54
4. Вставание из положения сидя.....	55
5. Рефлекс ходьбы	56
1.6. Биомеханика ходьбы.....	58
1. Стопа. Гэленостопный сустав	59
2. Коленный сустав	62
3. Тазобедренный сустав.....	68
4. Тазовый регион	71
5. Поясничный отдел позвоночника	73
6. Плечевой пояс.....	73
7. Шейный отдел позвоночника	74
8. Глаза.....	75
1.7. Биомеханика дыхания.....	75
Фазы дыхания.....	75
Фаза вдоха.....	76
Фаза выдоха	81
Заключение.....	83
ГЛАВА 2. ПРИКЛАДНАЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ	85
История развития прикладной кинезиологии.....	88
Как работает прикладная кинезиология?	89
Прикладная кинезиология и другие методы реабилитации.....	91
ГЛАВА 3. КАК САМОМУ НАЙТИ	
ПРИЧИНУ НАРУШЕННОГО ЗДОРОВЬЯ.....	93
Как узнать, есть ли у вас нарушение нервной системы?.....	95
Определение характера боли	96
Искусство видеть себя.....	100
Осмотр тела в статике	100
Осмотр выполнения движения.....	101

ГЛАВА 4. ЭТАПЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	105
ЭТАП 1. Восстановление питания мышцы.....	109
ЭТАП 2. Обеспечение хорошей сократимости мышцы	109
<i>Триггерные зоны</i>	109
<i>Фасциальное укорочение</i>	110
<i>Нестабильность мест прикрепления</i>	110
<i>Компрессия нерва, питающего мышцу</i>	111
ЭТАП 3. Формирование простого двигательного акта	111
ЭТАП 4. Миофасциальные цепи	112
ЭТАП 5. Включение простых двигательных актов в сложные.....	114
Общие правила выполнения последовательности упражнений	114
 ГЛАВА 5. КОРРЕКЦИЯ ОТДЕЛЬНЫХ МЫШЦ.....	117
Инструкция	119
Мышцы шейного отдела позвоночника.....	120
<i>Грудино-ключично-сосцевидная мышца</i>	120
<i>Лестничные мышцы шеи</i>	125
<i>Короткие разгибатели шеи</i>	128
<i>Длинные разгибатели шеи</i>	131
Мышцы нижней челюсти	139
<i>Жевательная мышца</i>	140
<i>Крыловидные мышцы</i>	142
Мышцы плечевого сустава.....	145
<i>Дельтовидная мышца</i>	146
<i>Малая грудная мышца</i>	151
<i>Передняя зубчатая мышца</i>	154
<i>Подключичная мышца</i>	158
Мышцы лопатки.....	162
<i>Ромбовидная мышца</i>	162
<i>Широчайшая мышца спины</i>	166
Мышцы локтевого сустава и предплечья	173
<i>Двуглавая мышца плеча</i>	173
<i>Трехглавая мышца плеча</i>	177
<i>Плечелучевая мышца</i>	181
Мышцы, выполняющие основные движения туловища.....	189
<i>Прямая мышца живота</i>	189
<i>Квадратная мышца поясницы</i>	194

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Косые мышцы живота</i>	198
<i>Мышца, выпрямляющая позвоночник</i>	202
<i>Диафрагма грудобрюшная</i>	205
<i>Фасция груди</i>	211
Мышцы, выполняющие основные движения в тазобедренном суставе.....	214
<i>Бицепс бедра</i>	214
<i>Приводящие мышцы бедра</i>	218
<i>Мышца, напрягающая широкую фасцию бедра</i>	221
<i>Четырехглавая мышца бедра</i>	225
<i>Большая ягодичная мышца</i>	228
<i>Гзушевидная мышца</i>	235
<i>Подвздошно-поясничная мышца</i>	241
<i>Средняя ягодичная мышца</i>	244
Мышцы, выполняющие основные движения в коленном суставе	248
<i>Икроножная мышца</i>	249
Мышцы, выполняющие основные движения в голеностопном суставе.....	252
<i>Задняя большеберцовая мышца</i>	252
<i>Малоберцовая мышца</i>	257
<i>Передняя большеберцовая мышца</i>	262
<i>Подошвенный апоневроз</i>	267
ГЛАВА 6. ПРОВЕДЕНИЕ ОБЩЕГО МОТОРНОГО ПЕРЕОБУЧЕНИЯ	273
<i>Динамический стереотип «ходьба»</i>	275
<i>Восстановление оптимальности ходьбы</i>	277
ПРИЛОЖЕНИЕ	283
<i>Ответы на ваши вопросы</i>	283
И ЭТО ЧЕЛОВЕК — ВСЕЛЕННАЯ. ИСТОРИЯ ОТ КОЛЛЕГ И УЧЕНИКОВ	295
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	302
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	304