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: поднимание 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: поднимание 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