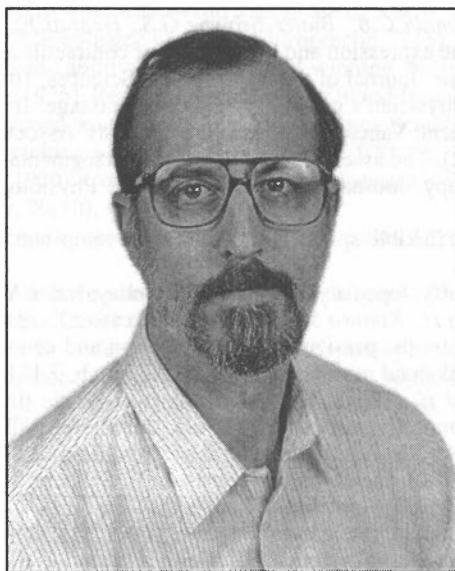


ОБ АВТОРЕ



Майкл Дж.Алтер, в прошлом гимнаст, тренер и национальный судья по гимнастике, является признанным специалистом в области использования упражнений на растягивание. Две его книги "Наука о растягивании" и "Спортивное растягивание" получили высокие оценки со стороны спортсменов, тренеров и специалистов в области спортивной медицины. В 1976 г. в Международном университете Флориды ему была присвоена степень магистра в области оздоровительной физической культуры. Преподавал физическую культуру в средней школе и тренировал гимнастов на протяжении ряда лет. В настоящее время - преподаватель истории в средней школе Майями. Участник многих научных конгрессов, семинаров и симпозиумов.

Оглавление

От издательства	5
ГЛАВА 1. Современный взгляд на гибкость и растягивание	7
ГЛАВА 2. Остеология и артрология	17
ГЛАВА 3. Сократительные компоненты мышцы: факторы, ограничивающие гибкость	23
ГЛАВА 4. Соединительная ткань: фактор, ограничивающий гибкость	49
ГЛАВА 5. Механические и динамические свойства мягких тканей	72
ГЛАВА 6. Нейрофизиология гибкости: невральная анатомия и физиология	104
ГЛАВА 7. Гипермобильность сустава	130
ГЛАВА 8. Расслабление (релаксация)	137
ГЛАВА 9. Болезненные ощущения в мышцах: этиология и последствия	154
ГЛАВА 10. Особые факторы, влияющие на уровень гибкости	168
ГЛАВА 11. Социальное содействие и психология в развитии гибкости	190
ГЛАВА 12. Сущность растягивания	197
ГЛАВА 13. Типы и виды упражнений на растягивание	205
ГЛАВА 14. Мобилизация, «игра» суставов, манипуляция и хиропрактическая корректировка	235
ГЛАВА 15. Противоречия во взглядах на проблему растягивания	246
ГЛАВА 16. Упражнения на растягивание для особых групп населения	264
ГЛАВА 17. Анатомия и гибкость свободной нижней конечности и тазового пояса	273
ГЛАВА 18. Анатомия и гибкость позвоночного столба	299
ГЛАВА 19. Анатомия и гибкость верхней конечности	319
ГЛАВА 20. Функциональные аспекты растягивания и гибкости	336
УПРАЖНЕНИЯ НА РАСТЯГИВАНИЕ	353
Литература	369
ОБ АВТОРЕ	422