

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . .	xi
<b>Глава 1. Настало время действовать! . . . . .</b>	<b>1</b>
Пора привести свою жизнь в движение . . . . .	2
<b>Глава 2. Польза регулярных занятий спортом . . . . .</b>	<b>5</b>
Преимущества физических упражнений . . . . .	6
<b>Глава 3. Прежде чем мы начнем . . . . .</b>	<b>17</b>
Безопасность – прежде всего . . . . .	18
В насколько хороший вы физической форме?	
Настало время поставить себе оценку . . . . .	20
Поставьте перед собой цели . . . . .	22
Правильное питание – топливо для ваших занятий спортом . . . . .	24
Сколько жидкости необходимо потреблять	
во время занятий спортом . . . . .	26
<b>Глава 4. Насколько усердно вам необходимо тренироваться? . . . . .</b>	<b>29</b>
Три ключевых фактора хорошей тренировки . . . . .	30
Определите ваш идеальный сердечный ритм . . . . .	32
Сколько калорий вы сжигаете во время физической активности? . . . . .	34
<b>Глава 5. Какие физические упражнения вам необходимо выполнять? . . . . .</b>	<b>37</b>
Ключевые компоненты хорошей тренировки . . . . .	38
Типы аэробных упражнений . . . . .	40
Оживленная ходьба – это так просто! . . . . .	42
Анаэробные упражнения . . . . .	44
Меры предосторожности при выполнении силовых упражнений . . . . .	46
<b>Глава 6. Альтернативные виды фитнеса . . . . .</b>	<b>49</b>
Йога . . . . .	50
Тай-цзи . . . . .	52
Пилатес . . . . .	54
Другие альтернативные виды фитнеса . . . . .	56
<b>Глава 7. Важность правильной осанки . . . . .</b>	<b>59</b>
Правильная ли у вас осанка? . . . . .	60
Как выбрать правильное положение тела? . . . . .	62
Упражнения на коррекцию осанки . . . . .	64
<b>Глава 8. Упражнения для новичков . . . . .</b>	<b>67</b>
Тренировка в понедельник . . . . .	70
Тренировка в среду . . . . .	77
Тренировка в пятницу . . . . .	84

<b>Глава 9. Упражнения для любителей и профессионалов . . . . .</b>	<b>93</b>
Тренировка в понедельник . . . . .	96
Тренировка в среду . . . . .	104
Тренировка в пятницу . . . . .	111
<b>Глава 10. Растяжка и охлаждение после тренировки . . . . .</b>	<b>119</b>
Растяжка всего тела . . . . .	120
Растяжка позвоночника . . . . .	121
Упражнение на укрепление пресса . . . . .	122
Разминка мышц спины . . . . .	123
Упражнение для расслабления мышц спины . . . . .	124
Поза кошки . . . . .	125
Растяжка на четвереньках . . . . .	126
Растяжка ягодичных мышц . . . . .	127
<b>Глава 11. Упражнения для тех, кто хочет сбросить вес . . . . .</b>	<b>129</b>
Физические упражнения:	
эффективное дополнение к программе похудения . . . . .	130
Интенсивные силовые тренировки . . . . .	132
<b>Глава 12. Упражнения для больных диабетом 2-го типа . . . . .</b>	<b>135</b>
Как победить диабет 2-го типа . . . . .	136
Аэробика и силовые упражнения:	
победная комбинация в борьбе с диабетом 2-го типа . . . . .	138
Упражнения для тех, кто хочет предотвратить, замедлить развитие и избавиться от диабета 2-го типа . . . . .	140
<b>Глава 13. Упражнения для больных остеопорозом . . . . .</b>	<b>143</b>
Как победить остеопороз . . . . .	144
Упражнения на увеличение мышечной массы . . . . .	146
Упражнения, которые помогут вам победить остеопороз . . . . .	148
<b>Глава 14. Упражнения для больных фибромиалгией и синдромом хронической усталости . . . . .</b>	<b>151</b>
Фибромиалгия и синдром хронической усталости . . . . .	152
Вы готовы к чему-то большему? . . . . .	154
<b>Глава 15. Упражнения для людей со слабым сердцем . . . . .</b>	<b>157</b>
Что делать, чтобы ваше сердце было здоровым? . . . . .	158
<b>Глава 16. Упражнения для больных раком . . . . .</b>	<b>161</b>
Как победить рак . . . . .	162
Семиминутная серия упражнений на батуте . . . . .	164
<b>Глава 17. Упражнения для больных остеоартритом . . . . .</b>	<b>167</b>
Упражнения, которые помогут вам побороть остеоартрит . . . . .	168
Остеоартрит и физические упражнения . . . . .	170

<b>Заключение . . . . .</b>	<b>173</b>
Как обрести хорошую физическую форму? . . . . .	174
Ваше тело дает вам подсказки . . . . .	176
Не уклоняйтесь от цели . . . . .	178
Переходим в наступление! . . . . .	179
<b>Приложение А. Заключаем контракт с самим собой . . . . .</b>	<b>180</b>
<b>Приложение Б. Таблица индексов массы тела . . . . .</b>	<b>181</b>
<b>Приложение В. Рекомендованные продукты и ресурсы . . . . .</b>	<b>182</b>
<b>Ссылки . . . . .</b>	<b>183</b>
<b>Заключительное слово . . . . .</b>	<b>188</b>