

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	xi
Глава 1. Настало время действовать!	1
Пора привести свою жизнь в движение	2
Глава 2. Польза регулярных занятий спортом	5
Преимущества физических упражнений	6
Глава 3. Прежде чем мы начнем	17
Безопасность – прежде всего	18
В насколько хорошей 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
Глава 4. Насколько усердно вам необходимо тренироваться?	29
Три ключевых фактора хорошей тренировки	30
Определите ваш идеальный сердечный ритм	32
Сколько калорий вы сжигаете во время физической активности?	34
Глава 5. Какие физические упражнения вам необходимо выполнять?	37
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
Глава 6. Альтернативные виды фитнеса	49
Йога	50
Тай-цзи	52
Пилатес	54
Другие альтернативные виды фитнеса	56
Глава 7. Важность правильной осанки.	59
Правильная ли у вас осанка?	60
Как выбрать правильное положение тела?	62
Упражнения на коррекцию осанки	64
Глава 8. Упражнения для новичков	67
Тренировка в понедельник	70
Тренировка в среду.	77
Тренировка в пятницу	84

Глава 9. Упражнения для любителей и профессионалов	93
Тренировка в понедельник	96
Тренировка в среду	104
Тренировка в пятницу	111
Глава 10. Растяжка и охлаждение после тренировки	119
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
Глава 11. Упражнения для тех, кто хочет сбросить вес	129
Физические упражнения:	
эффективное дополнение к программе похудения	130
Интенсивные силовые тренировки	132
Глава 12. Упражнения для больных диабетом 2-го типа	135
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
Глава 13. Упражнения для больных остеопорозом	143
Как победить остеопороз	144
Упражнения на увеличение мышечной массы	146
Упражнения, которые помогут вам победить остеопороз	148
Глава 14. Упражнения для больных фибромиалгией и синдром хронической усталости	151
Фибромиалгия и синдром хронической усталости	152
Вы готовы к чему-то большему?	154
Глава 15. Упражнения для людей со слабым сердцем	157
Что делать, чтобы ваше сердце было здоровым?	158
Глава 16. Упражнения для больных раком	161
Как победить рак	162
Семиминутная серия упражнений на батуте	164
Глава 17. Упражнения для больных остеоартритом	167
Упражнения, которые помогут вам побороть остеоартрит	168
Остеоартрит и физические упражнения	170

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