

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 4 |
| ИСТОРИЯ..... | 5 |
| ОСНОВЫ МФР | 6 |
| ТЕХНИКИ ПРИМЕНЕНИЯ МФР | 8 |
| ВИДЫ НАРУШЕНИЙ..... | 8 |
| ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ДОМА..... | 9 |
| ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ПОДХОДЫ..... | 10 |
| ПРИМЕНЕНИЕ..... | 11 |
| ПОКАЗАНИЯ И ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ЗАНЯТИЯМ..... | 12 |
| УПРАЖНЕНИЯ | 13 |
| МИОФАСЦИАЛЬНЫЙ РЕЛИЗ ДЛЯ ЛИЦА..... | 21 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ..... | 23 |