

Академическая, 18
Фурманова, 117
Крылова, 27
Индустрии, 121-А

359-39-90
359-39-92
359-39-93
359-39-94

УРАЛЬСКИЙ ЦЕНТР КИНЕЗИОТЕРАПИИ
КЛИНИКА ЗДОРОВОГО ДВИЖЕНИЯ



Лечение позвоночника и суставов без уколов и операций.

Помогаем при болях в спине, межпозвонковой грыже, остеохондрозе, артрозах, артритах, коксартрозе, сколиозе, плоскостопии, ревматических заболеваниях, болезни Бехтерева и др.

Антиварикозная гимнастика (10-12 повторений)

1. И.П. — Лёжа на спине, ноги вверх.

1. Стопы от себя вверх – **ВЫДОХ**.
2. И.П. — **ВДОХ**



2. ВЕЛОСИПЕД

И.П. — Лёжа на спине, руки вниз

1. 15 круговых движений вперед.
2. 15 круговых движений назад.



3. И.П. — Лёжа на спине, ноги согнуты .

1. На выдох - таз вверх, колени сводим
2. И.П.

4. ВОСЬМЁРКА Выполняем восьмерку правой ногой (10 -12 повторений, далее смена положения ног)



5. И.П. — Лёжа на спине, ноги вверх

1. Отводим правую ногу в сторону – **ВЫДОХ**.
2. И.П.– **ВДОХ**
3. Отводим левую ногу в сторону – **ВЫДОХ**
4. И.П.



6. И.П. — Лёжа на боку, ноги вместе

1. Максимальный взмах левой ногой вверх – **ВЫДОХ**
2. И.П. (10 -12 повторений, далее смена положения ног).



7. И.П. — Стоя на правом колене, левая прямая.

1. Максимальный взмах левой ногой вверх – **ВЫДОХ**
2. И.П.(10-12 повторений, далее смена положения ног).



8. УКЛАДКА

Ноги вверх и максимально в стороны, таз прижат к стенке (продолжительность от 3 до 5 мин.)

