

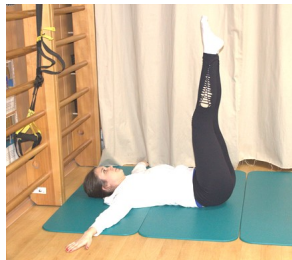


## Лечение позвоночника и суставов без уколов и операций.

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

### Комплекс упражнений для коленных суставов.

**1. И.П.** — Лёжа на спине, ноги подняты вверх  
1. Стопы на себя — ВДОХ  
2. Стопы от себя — ВЫДОХ



**2. И.П.** — То же самое.  
1. Круговые вращения стопами внутрь  
2. Круговые вращения стопами наружу



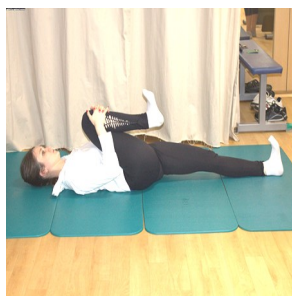
**3. И.П.** — Лёжа на спине, ноги подняты вверх, стопы на себя  
1. Сгибание одной ноги в колене — ВЫДОХ  
2. И.П. — ВДОХ  
3.- 4. То же другой ногой



**4. И.П.** — То же самое  
1. Сгибание ноги в колене в сторону (пяткой стремимся достать боковую поверхность бедра) — ВЫДОХ  
2. И.П. — ВДОХ



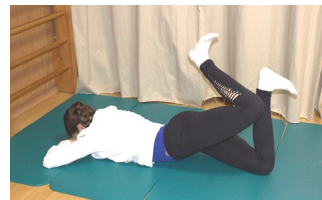
**5. И.П.** — Лёжа на спине, ноги прямые вместе  
1. Сгибаем правую ногу в колене, обхватываем руками (максимально тянем на себя) — ВЫДОХ  
2. И.П. — ВДОХ  
3.- 4. То же другой ногой (8-10 повторений)



**6. И.П.** — Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят широко  
1. Опускаем левую ногу, согнутую в колене, внутрь (максимально тянем к полу) — ВЫДОХ  
2. И.П. — ВДОХ  
3.- 4. То же другой ногой (8-10 повторений)



**7. И.П.** — Лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, стопы на себя, руки под головой



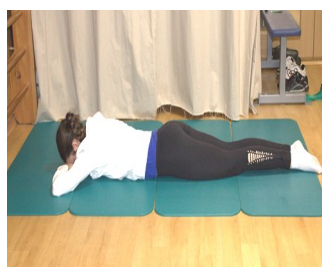
1. Подъём левого бедра вверх — ВЫДОХ  
2. И.П. — ВДОХ (8-10 повторений)



**8. И.П.** — То же самое  
1. Круговые вращения голенью влево  
2. То же самое вправо (8-10 повторений)



**9. И.П.** — Лёжа на животе, ноги прямые вместе, руки под головой  
1. Сгибание в коленях — ВЫДОХ  
2. И.П. — ВДОХ (8-10 повторений)



**10. И.П.** — Сидя, ноги прямые, стопы на себя, наклон туловища вперед, ухватившись за стопы, тянемся (колени стараться не сгибать). (Зафиксировать положение на 30 секунд.)

