

Академическая, 18 359-39-90
Фурманова, 117 359-39-92
Крылова, 27 359-39-93
Индустрии, 121-А 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.

Дыхательная гимнастика

1. Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях. Кладём на живот мяч и дышим диафрагмальным дыханием (вдох через нос, выдох через рот на звук «ха-а-а») **30 сек.**



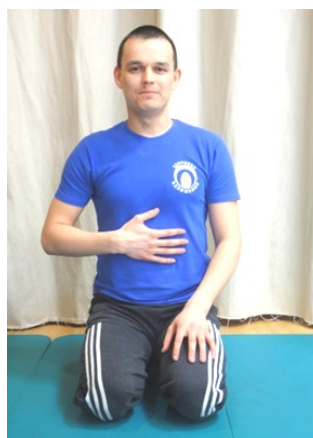
2. То же, мяч водим по кругу по часовой стрелке, **30 сек.**



3. Сидя, пальцем зажимаем левую ноздрю, правой делаем глубокий вдох, затем зажимаем правую, ноздрю левой делаем выдох. Выполняем по **10 вдохов и выдохов** каждой ноздрей.



4. Сидя, глубокий вдох носом, выдох ртом со звуком «пф – пф – пф», при этом губы поджаты, выдыхаем весь воздух из легких. **10 повторений.**



5. Стоя, ладони образуют колодец, локти прижаты к телу. Глубокий вдох носом, выдох тонкой струйкой через рот в колодец (плечи расслаблены). **10 повторений.**

