

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.

Гимнастика на грушевидную мышцу (для ягодичной области)

1. И.П.— Стоя лицом к стене, держась руками за перекладину.

1. Отведение правой ноги назад(носок на себя) — **ВЫДОХ**

2. И.П.— **ВДОХ** (8-10 повторений) То же другой ногой



2. И.П.— Сидя, спина прямая, руки согнуты в локтях — ходьба на ягодицах вперед-назад по коврику. 1 минута.



3. И.П.— Стоя на четвереньках.

1. Подтянуть правое колено к корпусу — **ВДОХ**.

2. Вытянуть ногу прямую назад — **ВЫДОХ**

(8-10 повторений)

То же другой ногой.



4. И.П.— Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела

1. Подъем таза вверх – **ВЫДОХ** (максимально поднять таз, выгибая тело)

2. И.П.— **ВДОХ** (8-10 повторений)



5. И.П.— Лёжа на спине.

1. Сгибаем левое колено к груди на **ВЫДОХ** (обхватывая руками)

2. И.П. – **ВДОХ**

3.-4. То же другой ногой.



6. И.П.— Лёжа на спине.

Ноги согнуты в коленях, руки лежат на них.

Подтянуть колени максимально к корпусу ,удерживать положение на 30 секунд .

