

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.

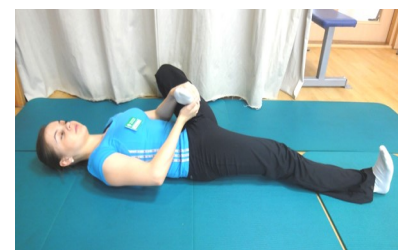
Помогаем при болях в спине, межпозвонковой грыже, остеохондрозе, артрозах, артритах, коксартрозе, сколиозе, плоскостопии, ревматических заболеваниях, болезни Бехтерева и др.

Гимнастика для грушевидной мышцы (3–5 повторений)

1. И.П. (исходное положение) – Сидя, спина прямая, руки согнуты в локтях – ходьба на ягодицах вперед-назад по коврику. **1 минута.**



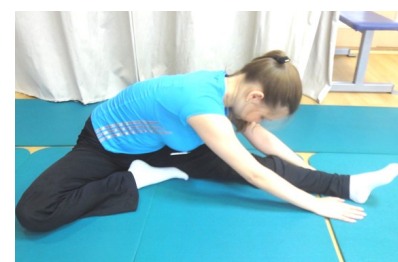
2. И. П. — Лёжа на спине, правая нога прямая лежит на полу, левая согнута в колене, при этом руки тянут стопу к груди, а коленку наружу – задержать положение на 10 счетов. То же другой ногой.



3. И.П. — Лёжа на спине, правая нога согнута в колене – стоит на полу, левая нога лежит на правой согнутая в колене, колено при этом развёрнуто в сторону: обхватываем руками правое бедро и подтягиваем к себе — задерживаем положение на 10 счетов. То же, поменяв ноги.



4. И.П. — Сидя, правая нога прямая вытянута в сторону, левая нога согнута в колене внутрь – лежит на полу, тянемся к прямой ноге — задержать положение на 10 счетов. Затем то же, поменяв положение ног.



5. И.П. — Сидя, впереди правая нога, согнутая в колене, сзади левая нога согнута в колене, все углы 90 градусов, наклоняемся вперёд на правую ногу — задержать положение на 10 счетов. Затем то же, поменяв положение ног.



6. И.П. — Стоя на четвереньках, сгибаем правую ногу в колене под грудь — коленом наружу, стопой внутрь, левая нога прямая вытянута назад — лежит на полу, руки прямые вытянуты вперед — задержать положение на 10 счетов. То же, поменяв ноги

