

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.

### Комплекс упражнений на нижнюю часть спины (НЧС)

**1. и.п.**— Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стоят широко

1. Опускаем колени направо (максимально тянем к полу) - **ВЫДОХ**

2. **И.П.**— **ВДОХ**

3.-4. То же в другую сторону (8-10 повторений)



**2. и.п.**—Лёжа, ноги согнуты в коленях, лежат одна на другой

1. Опускаем обе ноги направо(максимально тянем к полу) - **ВЫДОХ**

2. **И.П.** **ВДОХ**

3.- 4. То же в др. сторону. Затем смена ног (8-10 повторений)



**3. 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)



**4. и.п.** – Лёжа на спине, правая нога согнута в колене, правая рука в сторону, левая рука лежит на правом колене .Тянем колено влево максимально к полу (удерживаем положение 30 секунд)

То же другой ногой.



**5. и.п.**— Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе, руки в стороны. Раскачиваем колени вправо влево (8-10 повторений)



**6. и.п.**— Сед на пятках, наклон вперед, руки вперед (грудь лежит на коленях, руки лежат на полу)

1. Перекат на прямые руки, таз опускается к полу – **ВЫДОХ**

