



## 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.

### Обезболивающая гимнастика на нижнюю часть спины (НЧС):



#### 1. ПРЕСС (15-30 раз)

Исходное Положение (далее, И.П.) – Лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки за головой сцеплены в замок

1. Подъём лопаток – ВЫДОХ
2. И.П. – ВДОХ



#### 2. ПОЛУМОСТИК (15-30 раз)

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

1. Подъём таза вверх – ВЫДОХ (максимально поднять таз, выгибая тело)
2. И.П. – ВДОХ



#### 3. ПРЕСС-СКРУТКА (15-30 раз)

И.П. – Лёжа на спине, правая нога согнута, стопа стоит на полу, пятка левой ноги лежит на колене правой, левая рука вытянута в сторону, правая согнута за головой

1. Подъём правого локтя к левому колену – ВЫДОХ (стараться достать локтем колено)
  2. И.П. – ВДОХ
- То же в другую сторону.



#### 4. КОШЕЧКА (10-12 раз)

И.П. – Стоя на четвереньках

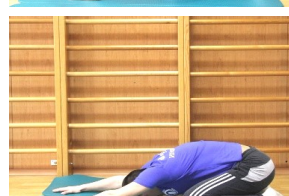
1. Выгибаем спину вверх – ВЫДОХ
2. И.П. – ВДОХ
3. Прогибаем спину вниз – ВЫДОХ
4. И.П. – ВДОХ



#### 6. ОТЖИМАНИЯ (15-30 раз)

И.П. – Упор на коленях и ладонях (спина прямая, таз вверх не поднимать)

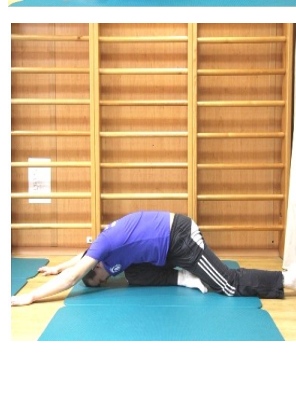
1. Сгибаем руки – ВДОХ
2. И.П. – ВЫДОХ



#### 5. ПРОКАЧКА (10-12 раз)

И.П. – Сед на пятках, наклон вперед, руки вперёд (грудь лежит на коленях, руки лежат на полу)

1. Перекат на прямые руки, таз опускается к полу – ВЫДОХ
2. И.П. – ВДОХ



#### 7. РАСТЯГИВАЮЩИЙ ШАГ (3-5 раз)

И.П. – Стоя на четвереньках

1. Сед на правом бедре, наклон вперед, руки вытянуты вперед (при этом левая нога сзади прямая)
2. И.П. – ВДОХ
- 3.- 4. То же на другой ноге