

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.

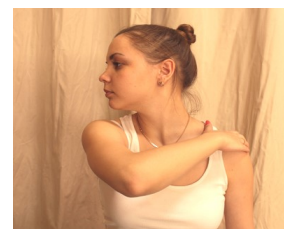
(ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА

(2-3 повторения, выполнять, сидя на валике, перед зеркалом)

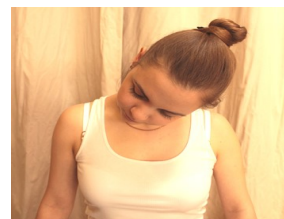
1. И.П. (исходное положение) – Правая рука сверху над головой, согнута в локте и лежит на левом ухе, наклон головы направо, спина прямая – задержать на 10 счетов. Затем, то же в другую сторону (поменяв руки).



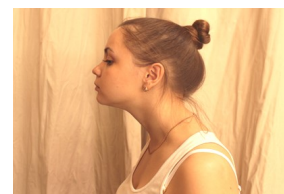
2. и.п. – Правая рука на левом плече, локоть на уровне плеча, вытягиваем шею вперед и поворачиваем голову в сторону правого плеча, спина прямая – задержать положение на 10 счетов. Затем, то же в другую сторону (поменяв руки).



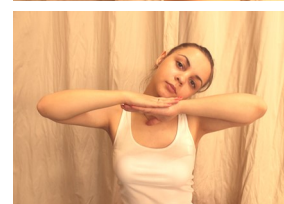
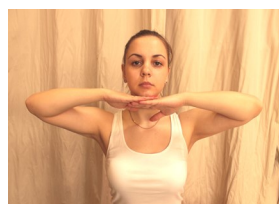
3. и.п. – Вытягиваем шею вперед, из этого положения поворачиваем голову направо при этом правое ухо, тянется вниз, а подбородок тянется к левому плечу, спина прямая – задержать положение на 10 счетов. Затем повторяем в другую сторону.



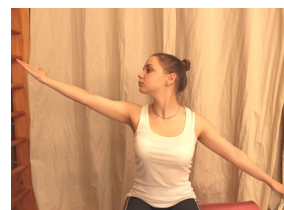
4. и.п. – Голова вытянута вверх, макушка тянется в потолок. Носом рисуем перед собой круг, размером с теннисный мяч. 10 – 12 кругов в одну сторону затем в другую.



5. и.п. – Кисти под подбородок, локти согнуты на уровне плеч, спина прямая. На выдох кладем голову на лево, на вдох в И.П. То же в другую сто-



6. и.п. – Вытягиваем руки в стороны, при этом левая рука выше плеча ладонью вверх, а правая ниже плеча – ладонью вниз, поворачиваем голову к левой руке и тянемся к ней подбородком – задержать положение на 10 счетов. Смена рук и то же в другую сторону.



7. и.п. – Руки согнуты в локтях и сцеплены в замок сзади головы, наклоняем голову к груди руками при этом, тянем голову вниз – задержать положение на 10 счетов, то же, повернув голову направо и налево.

