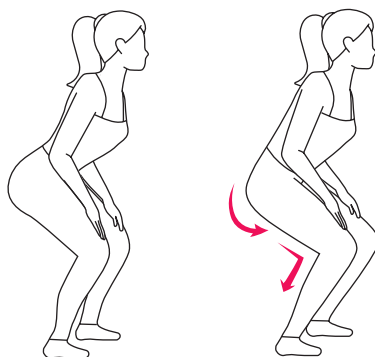


УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА

Грудной отдел – самый ограниченный в подвижности из всех отделов спины. Жесткая конструкция ребер и особое строение позвонков ограничивают разгибание, поэтому без тренировок на мышцы спины и особенно при сидячем образе жизни мы подвержены сутулости и болям в этом отделе позвоночника.

1 Исходное положение: для работы с этим отделом важно помнить о пояснице – она должна быть максимально прямой, без прогиба. Для этого поставьте ноги на ширине плеч и, стоя на чуть согнутых ногах, подкрутите таз вовнутрь. Это и будет исходным положением.

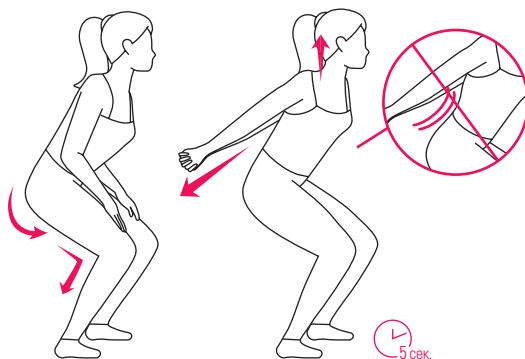


2 Из исходного положения выполните круговые движения плечами, останавливаясь в следующих точках: 1) поднимите плечи к ушам; 2) максимально сведите лопатки, чтобы плечи ушли назад; 3) опустите плечи вниз; 4) выдвиньте плечи вперед. В каждой точке задержитесь на 3–5 секунд.



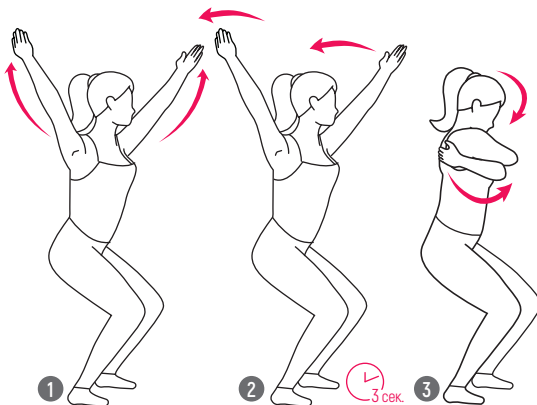
Все движения делаются максимально медленно по 3 раза в двух направлениях – вперед и назад.

3 Из исходного положения соедините руки в замок позади спины и тяните их вниз, а ключицами старайтесь тянуться вверх, раскрывая при этом грудную клетку. Задержитесь в этом положении на 5 секунд и вернитесь в исходную позицию. При этом нужно следить, чтобы не прогибалась поясница.



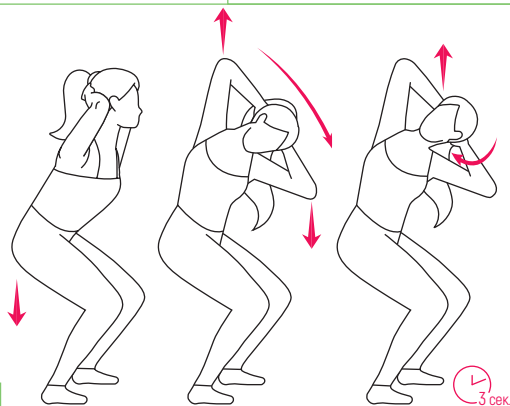
Повторите движение по 3–5 раз.

4 1. Из исходного положения руки поднимите вверх под углом 30 градусов к линии тела. 2. Затем потянитесь руками, раскрывая грудную клетку. 3. Вдохните и задержитесь в этом положении на 3 секунды, а затем на шумном выдохе крепко себя обнимите, при этом опустите и прижмите подбородок к груди. В этом упражнении должны хорошо двигаться лопатки.



Повторите движение по 5–10 раз.

5 Из исходного положения присядьте чуть ниже, заведите руки за голову. Сделайте поворот корпусом, при этом постарайтесь посмотреть на потолок. Один локоть стремится к полу, другой – к потолку. Задержитесь в этой позиции на 3 секунды и медленно повернитесь в противоположную сторону.



Повторите движение в каждую сторону по 3–5 раз.

Рекомендуется делать данный комплекс упражнений утром и вечером для снятия спазмов мышц в грудном отделе.



Скачать



ЭЛБОНА®

ПОРОШОК ГЛЮКОЗАМИНА СУЛЬФАТА ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ РАСТВОРА ДЛЯ ПРИЕМА ВНУТРЬ

Улучшенный состав пероральной формы глюкозамина сульфата с высоким профилем безопасности, не содержит аспартам и макрогол

Показания к применению:
остеоартроз периферических суставов и позвоночника, остеохондроз.

Способ применения и дозы: внутрь.
Взрослым и детям старше 12 лет: содержимое одного пакетика растворяют в 200 мл воды, принимают внутрь 1 раз в сутки.

Симптоматический эффект наступает через 2–3 недели после применения препарата.
Курс: минимальный курс терапии составляет 4–6 недель, при необходимости курс лечения повторяют с интервалом 2 месяца.

Рег. удостоверение: ЛП-006649

Состав (на один пакет):
действующее вещество – глюкозамина сульфат – 1,5 г

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ!
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!**