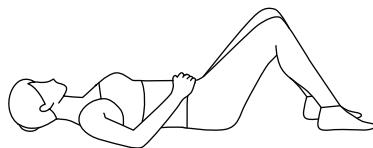


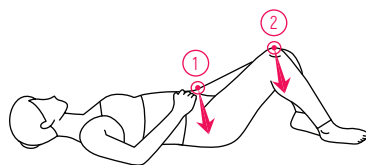
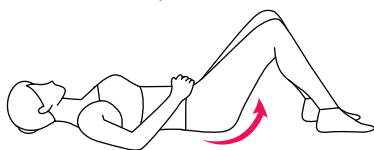
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ

В 80% случаев при боли в пояснице страдает мышечно-связочный аппарат. Мышцы при малоподвижном образе жизни перенапрягаются и перестают активно принимать участие в изменении положения тела. Поэтому при боли в спине не стоит пренебрегать мягкой нагрузкой, которая даст мышцам растянуться и расслабиться.

Исходная позиция для работы с поясничным отделом – лежа на твердой поверхности. Аккуратно, скругляя поясницу, ложитесь на коврик. Согните ноги в коленях и поставьте их на ширине плеч.

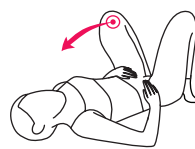
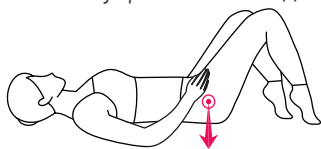


1 Поясница прижата к полу за счет подкрученного вперед таза. Начинайте покачивать таз и колени то в одну, то в другую сторону. Основное движение должен задавать таз, а колени просто идут за этим движением следом. Повторите это движение по 3–5 раз.



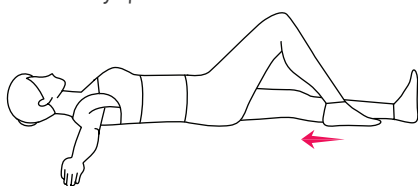
2 Положите руки на крылья таза. Ступни поставьте на носочки. И, контролируя неподвижность таза руками, кладите на пол и возвращайте в исходную позицию сначала одно колено, затем другое. Повторите это движение каждым коленом по 3–5 раз.

⌚ В этом упражнении следите за тем, чтобы живот не надувался.



3 Широко раскиньте руки и положите их на пол. Одну ногу аккуратно выпрямите, а другую согните в колене и подтяните к животу. Это колено перекиньте в сторону выпрямленной ноги и потянитесь им вперед. Тянитесь не к полу, а параллельно ему. Почувствуйте, что таз перекачивается. Достигнув предела, сделайте вдох и задержите колено в этом положении на 3–5 секунд, на выдохе вернитесь в исходную позицию. Поменяйте ноги и повторите упражнение на каждую сторону по 3–5 раз.

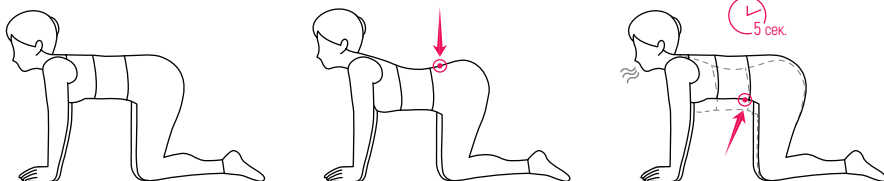
⌚ В этом упражнении лопатки плотно прижаты к полу.



⌚ Тянитесь не к полу, а параллельно ему.

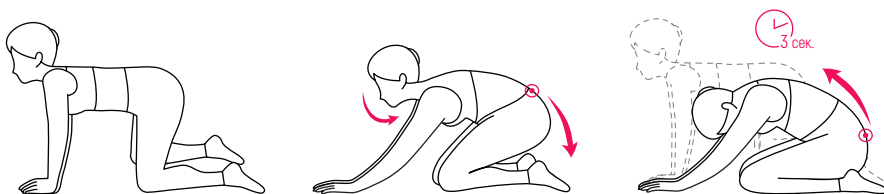
4 Встаньте на четвереньки. Прогнитесь в пояснице. На выдохе животом вытолкните поясницу вверх так, чтобы она стала максимально ровной и без изгибов, задержитесь в этом положении на 5 секунд. Медленно повторите это упражнение 3–5 раз.

① В этом упражнении контролируйте, чтобы плечи и грудной отдел были неподвижны.



5 Также из положения на четвереньках проверьте, чтобы колени стояли чуть шире плеч. Потянитесь назад всем телом, начиная от копчика. Сядьте на пятки. Подбородок прижмите к груди. Задержитесь в этой позиции на 3 секунды. Напрягите ягодичные мышцы и вытолкните тело снова в положение на четвереньках.

① В этом упражнении руки не толкают тело, а следуют за ним.



После выполнения комплекса упражнений поднимайтесь медленно. Можно помочь себе в подъеме, опираясь руками на колени. Поясница растянулась, поэтому дайте себе еще несколько минут, чтобы тело снова привыкло к вертикальному положению.



Скачать



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

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

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