

Знаменитая система оздоровления от Поля Брэгга

Наверное, многие слышали о таком деятеле альтернативной медицины, врач-натуропате и популяризаторе здорового образа жизни, как Поль Брэгг. Он считал, что здоровье и самочувствие человека зависит не от возраста, а от состояния позвоночника. Поэтому нужно тщательно следить за ним и вырабатывать правильную осанку с детства.

Если ты упустил момент, не нужно огорчаться, ведь позвоночник можно восстановить в любом возрасте, нужно только запастись терпением. Поль Брэгг предлагает ежедневно выполнять комплекс из пяти упражнений. Через некоторое время ты увидишь положительный результат и почувствуешь, как укрепились твоя спина и позвоночник.



1 Ляг на живот на твердую поверхность, опираясь только на пальцы ног и ладони. Подними таз вверх, при этом спина должна быть выгнута дугой. Выпрями колени и локти, опусти голову. Ноги поставь на расстоянии 20 сантиметров. Затем подними голову и откинь ее назад. Выполнять это упражнение нужно плавно. Опуститаз к полу, а затем подними его повыше, опять выгнув спину. Руки и колени должны быть ровными.



2 Стань в такое же исходное положение, как при выполнении первого упражнения. Затем поверни таз насколько сможешь вправо, а левый бок опускай к полу. Потом выполни упражнение на другую сторону. Ни в коем случае не сгибай локти и колени.



3 Сядь на пол, расположи прямые руки за спиной, упрись на них, ноги согни. Затем медленно подними таз. Удержи позу две секунды и опустись. Выполняй упражнение в быстром темпе.



4 Ляг на спину на твердую поверхность. Согни колени, подтяни их к груди и обхвати руками. Понемногу начинай делать движение, как будто хочешь оттолкнуть бедра и колени от груди. Руки при этом не отпускай. Медленно поднимай голову и старайся коснуться подбородком коленей. Задержись в такой позе на пять-семь секунд.



5 Стань в исходное положение, как при первом упражнении. В таком положении постарайся пройтись по помещению, где выполняется упражнение.

- Выполняйте данные упражнения, приняв во внимание свои индивидуальные физиологические возможности.
- Начиная выполнять их для начала по три раза, увеличивая нагрузку до шести. Главное — прислушивайся к своему организму. Когда состояние улучшится, можно делать его несколько раз в неделю.
- Упражнения нужно делать очень медленно, плавно и ежедневно.
- Запасись терпением, так как нельзя за краткий срок исправить изменения, которые формировались годами.
- Максимальный эффект будет достигнут, если вместе с домашними тренировками ты будешь заниматься плаванием, или к примеру, ходить на лечебный массаж.
- Перед выполнением упражнений советуем обратиться за консультацией к врачу.

Использованы видеок кадры из ролика <https://www.youtube.com/watch?v=4sPHBqBDU8Y>

Поддержать позвоночник здоровым помогает АРТРО-АКТИВ



Красная линия препаратов АРТРО-АКТИВ (бальзам и капсулы) снимает воспаление и болевой синдром в позвоночнике. Синяя линия АРТРО-АКТИВ (таблетки и крем) отстраивает заново хрящевую ткань, питает и укрепляет межпозвоночные диски. При курсовом применении комплексное воздействие АРТРО-АКТИВ способствует оздоровлению позвоночника. Препараты линии АРТРО-АКТИВ имеют натуральный состав, поэтому абсолютно безопасны при длительном приеме.

