

Йога для позвоночника



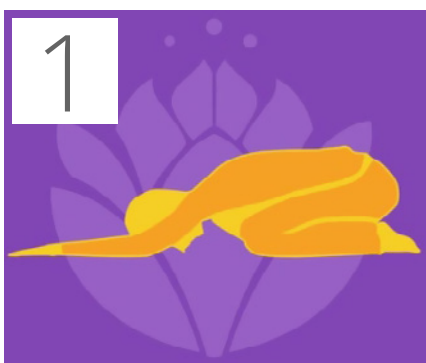
Йога – это не только сложные, пугающие упражнения, это еще и множество поз, не требующих особой подготовки и гибкости.

Представляем 9 НЕВЕРОЯТНО ПРОСТЫХ ПОЗ, которые легко выполняются в домашних условиях.

По своему действию эти позы заменяют дорогостоящий массаж. Регулярное выполнение улучшает общее состояние здоровья, повышает тонус мышц, снимает болевой синдром в области спины.

ПОЗА РЕБЕНКА

(боли в спине, в тазобедренном суставе, стрессы)



Встаньте на колени на полу или твердой кровати. Опуститесь ягодицами на пятки и наклонитесь вперед с вытянутыми руками, ладонями вниз. Опустите лоб на пол. Дышите глубоко, позволяйте себе расслабиться. Оставайтесь в этом положении в течение одной минуты.

СИДЕНИЕ НА СТЕНЕ

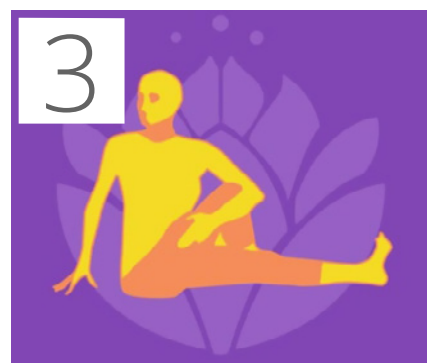
(снимает напряжение в мышцах шеи, устраняет головную боль)



Лягте на спину возле стены. При этом ноги расположите вдоль стены. Позвольте вашим рукам отдохнуть на груди или животе. Закройте глаза и дышите глубоко, позволяя себе расслабиться. Оставайтесь в этом положении в течение 3–10 минут.

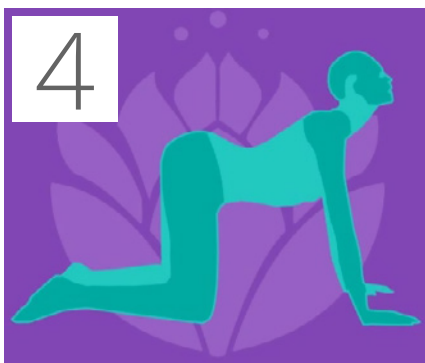
СКРУЧИВАНИЕ

(при болях и расстройстве в пищеварительной системе)



Сядьте на пол с прямой спиной и вытянув ноги. Согните правое колено и заведите эту ногу за левую ногу, которая остается прямой. Повернитесь направо, опираясь на правую руку для равновесия. Дышите глубоко, по-прежнему сидите как можно прямее. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Повторите с левой ногой с поворотом левую сторону.

КОШКА-КОРОВА (боли в спине, проработка всего позвоночника)



КОШКА-КОРОВА – одно из лучших упражнений для позвоночника.

Начинаем с «нейтрального позвоночника». Встаньте на четвереньки. Кисти рук расположите строго под плечами, колени – на ширине бедер, ладони – на ширине плеч. Позвоночник в исходной позе расположен параллельно полу: почувствуйте его, вытяните шею, чтобы она стала продолжением спины. Со вдохом прогнитесь в позу КОРОВЫ – туловище прогибаем вниз, а голову поднимаем вверх. Почувствуйте натяжение в поверхности туловища и шеи. Макушку мысленно направьте к копчику.

Важный момент: движение начинаем от копчика и далее волной идем по позвоночнику до шеи, которая включается в процесс последней. Даже при быстром ритме движения делайте волнообразно и плавно.

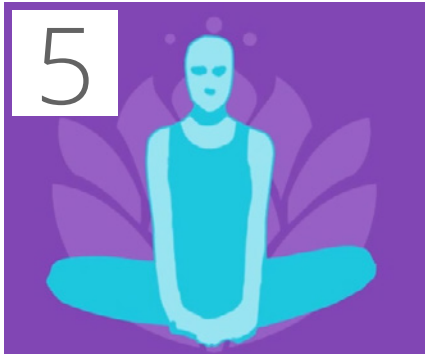
Затем с выдохом переходим в позу КОШКИ – туловище прогибаем вверх, а голову опускаем вниз. Сохраняем плавность в движениях.

Повторите эту последовательность 10 раз. Заканчиваем вдохом в позе КОРОВЫ. Потягиваемся и плавно переходим в позу «нейтрального» позвоночника. Успокаиваем дыхание. Наблюдаем за изменениями в ощущениях. (Для усиления эффекта можно делать упражнение с мантрами: вдох – САТ, выдох – НАМ).

Если у вас есть проблемы с коленями, используйте мягкий коврик.

БАБОЧКА

(при болях в тазобедренном суставе)



Сядьте на пол с прямой спиной. Соедините подошвы ног вместе.

Дышите глубоко и опустите плавными движениями колени на пол, словно вы бабочка. Оставайтесь в этом положении в течение 1–2 минут.

СКРУЧИВАНИЕ Т

(проработка при болях в нижней части спины)



Лягте на спину, расположите руки так, чтобы ваше тело с вытянутыми ногами было похоже букву «Т». Теперь поднимите согнутые колени к груди. А потом медленно опустите их как можно ниже на пол в сторону. Держите оба ваших плеча прижатыми к полу. Дышите глубоко, попытайтесь расслабить мышцы нижней части спины. Оставайтесь в этом положении в течение 1–2 минут. Повторите в другую сторону.

НАКЛОНЫ ТАЗА



Лягте на спину, руки положите по бокам. Согните ноги в коленях и поставьте ступни на пол. Глубоко дышите. Когда выдыхаете, распрямите поясницу к полу, что позволит наклонить таз немного вверх. Когда вдыхаете, расслабьте спину и опустите таз на пол. Повторите это упражнение в течение одной минуты.

НАКЛОН ВПЕРЕД

(снятие спазмов при менструациях)

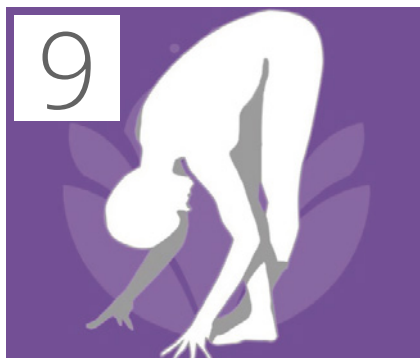


Это растяжение отлично подходит для снятия боли в икрах при ношении высоких каблуков и других нагрузках.

Стоя, скрестите ноги. Медленно опускайтесь вперед, пока ваши руки не окажутся на полу перед вами. Сгибайте правое колено, сохраняя левую ногу прямой. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Возвратитесь в исходное положение и повторите упражнение, сгибая теперь левое колено.

РАСТЯЖЕНИЕ С НАВИСАНИЕМ

(боль в икрах)



Сядьте на пол: левая нога выпрямлена, а правая согнута и прижата ступней к левой ноге. Медленно наклонитесь вперед через левое колено, позволяя вашим рукам отдохнуть на полу. Дышите, потяните позвоночник как можно больше. Оставайтесь в этом положении в течение 30 секунд. Повторите упражнение с согнутой левой ногой.



Поддержать суставы здоровыми 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.

