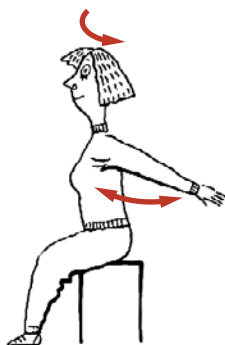


При болях в спине



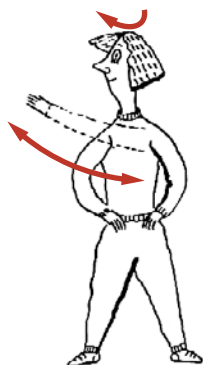
1 Сядьте на край стула, стопы плотно прижаты к полу. Отклонитесь назад, при этом спина и шея должны находиться на одной линии. Медленно наклонитесь вперед, насколько это возможно, и вновь откиньтесь назад.



3 Исходное положение: сидя, стопы прижаты к полу, руки разведены в стороны. Отведите правую руку за спину, чтобы пальцы были направлены точно назад, затем поверните голову, стараясь увидеть кисть. Медленно вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое с левой рукой.



2 Исходное положение: сидя, стопы прижаты к полу, руки на талии. Глядя прямо перед собой, наклоните туловище вправо, примите исходное положение. Наклоните туловище влево.



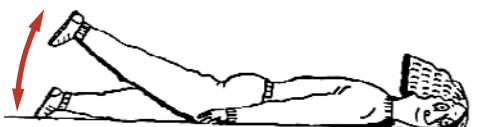
4 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на талии. Сделайте мах правой рукой, вытянув ее в сторону. Переведите взгляд на руку, повернув голову, и зафиксируйте это положение. Расслабьтесь и повторите упражнение с левой рукой.



5 Исходное положение: лежа на спине. Согните колени и прижмите поясницу к полу, при этом таз меняет угол наклона и несколько приподнимается. Зафиксируйте положение, посчитав до пяти.



6 Исходное положение: лежа на спине. колени согнуты, руки на бедрах. Подтяните подбородок к груди. Поднимите плечи, стараясь дотянуться руками до согнутых колен. Медленно опуститесь на пол, при этом подбородок остается прижатым к груди.



7 Лягте на живот, руки вдоль туловища. Поднимите правую ногу, колено не сгибайте. Зафиксируйте положение в течение пяти секунд, затем расслабьтесь и повторите упражнения для левой ноги.



ПОМНИТЕ! Только регулярное выполнение упражнений принесет заметный эффект. Выполняйте упражнения каждый день. Как только снизиться боль в спине, упражнения можно выполнять через день.

Уменьшить боль в спине помогает красная линия АРТРО-АКТИВ (капсулы и бальзам согревающий)



Блокаторы воспаления АРТРО-АКТИВ снимают болевой синдром, стимулируют защитные механизмы в межпозвоночных дисках, препятствуют переходу острого воспаления в хроническое и тормозят работу агрессивных агентов, разрушающих хрящ и ткани позвонка. Растительный состав АРТРО-АКТИВ не вызывает побочных эффектов, поэтому капсулы АРТРО-АКТИВ можно принимать длительное время.