



БОЛИТ?

УПРАЖНЕНИЯ
для позвоночника,
плеч, бедер и коленей,
кистей рук и стоп



ДИП РИЛИФ^{гель} Действует быстро.
Действует долго.



За дополнительной информацией обращайтесь
по телефону: +7 (495) 981 53 54, www.delta-medical.ru



Delta Medical

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ

Сначала упражнения следует выполнять 3-5 раз, постепенно увеличивая число повторений в серии, вплоть до 10 повторений. Можно повторить несколько циклов с перерывами между ними. Каждое положение фиксируйте 3 секунды, потом отдохните 5 секунд. Начинайте упражнение на вдохе через нос, заканчивайте – на выдохе через рот. Упражнения из исходного положения – лежа на спине, руки вдоль тела, бедра и колени сдвинуты.



- 1 Голова в нейтральном положении, руки вдоль тела, ноги – бедра и колени сдвинуты.



- 2 Поднимите руки за голову, но не до конца, а так, чтобы лопатки не отрывались от пола. Плечи отвести назад и прижать к полу. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



- 3 Возмитесь за локти на уровне плеч. Вытяните руки в одну сторону, зафиксируйте и вернитесь в исходное положение. Вытяните руки в другую сторону, зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



- 4 Локти поставьте на пол под прямым углом на уровне плеч и сожмите кулаки.



- 5 Разверните руки наружу и прижмите кулаки к полу. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



- 6 Сведите локти на уровне плеч под прямым углом перед головой, предплечья соедините друг с другом.



- 7 Сожмите кулаки и положите руки под прямым углом, прижав к полу. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!





8 Голова в нейтральном положении, руки вдоль тела, ноги сведены вместе.



9 Поднимайте плечи вверх, по направлению к ушам, не двигая головой. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



10 Руки выпрямлены и направлены параллельно вверх.



11 Потяните одну руку вверх, как бы пытаясь за что-то взяться, зафиксируйте и вернитесь в исходное положение. То же упражнение повторите второй рукой.



12 Локти поставьте на уровень плеч под прямым углом. Сожмите кулаки и поднимите руки и голову над полом (как бы стремясь свести лопатки). Смотрите вниз. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



13 Сцепите руки за спиной. Оторвите голову, плечи и верхнюю часть тела от пола. Смотрите вниз. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.

ДИП РИЛИФ^{гель}

Действует быстро.
Действует долго.



14 Исходное положение. Встаньте и возьмитесь за палку на ширине плеч.



16 Из исходного положения поднимите палку на уровень плеч.



18 Из исходного положения возьмите палку за концы и поднимайте то в одну, то в другую сторону попеременно. В среднем положении зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



20 Возьмитесь за палку за спиной, руки на ширине плеч. Отведите палку от спины прямыми руками. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



15 Поднимите палку над головой, зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



17 Выставьте палку перед собой на уровне плеч, выпрямив руки, зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.



19 Возмите палку посередине, выпрямите руки на уровне плеч и вертите палку то в одну, то в другую сторону.



21 Возмитесь за палку за спиной, руки на ширине плеч. Поднимите палку за спиной вверх. Зафиксируйте и вернитесь в исходное положение.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕЙНОЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Сначала упражнения следует выполнять 3-5 раз, постепенно увеличивая число повторений в серии, вплоть до 10 повторений. Можно повторить несколько циклов с перерывами между ними. Каждое положение фиксируйте 3 секунды, потом отдохните 5 секунд. Начинайте упражнение на вдохе через нос, заканчивайте – на выдохе через рот. Упражнения начинайте из исходного положения – сидя на стуле прямо, не опираясь на спинку.



1 Руки положить на лоб, локти расставить. Надавить лбом на ладони вперед, не двигая головой. Зафиксировать и опустить руки.



2 Руки переплести на затылке, голова прямо, локти расставлены. Надавить затылком на ладони назад, не двигая головой. Зафиксировать и опустить руки.



3 Приложить правую ладонь к уху, отставив локоть. Нажать головой в сторону, не двигая головой. Зафиксировать и отпустить.



4 То же упражнение повторить с левой рукой.



5 Кулаки поставить под подбородок, локти расставить. Надавить подбородком на кулаки, не двигая головой. Зафиксировать и отпустить.



6 Переплести руки на темени, локти расставлены. Надавить теменем на ладони, не двигая головой. Зафиксировать и отпустить.



7 Прижать ладони друг к другу перед грудью, неподвижно. Расставить локти. Плечи смещать вперед, затем назад. Зафиксировать и отпустить.



8 Сцепить в замок пальцы обеих рук перед грудью и расставить локти. Напрячь мышцы, как бы пытаясь развести руки, без движения. Зафиксировать и отпустить.



9 Повернуть голову вправо, стараясь приблизить подбородок к правому плечу. Вернуть голову в исходное положение.

ДИП РИЛИФ^{гель}

Действует быстро.
Действует долго.



10 То же упражнение повторить, поворачивая голову влево.



11 Наклонить голову вправо, как бы желая ухом коснуться плеча, зафиксировать, вернуть голову в исходное положение.



12 То же упражнение повторить в другую сторону.



13 Голова в исходном положении.



14 Оттянуть подбородок назад. Зафиксировать и отпустить.



15 Голова в исходном положении.



16 Плечи поднять вверх, к ушам, не двигая головой. Зафиксировать и отпустить.



17 Отвести плечи назад, голова в том же положении. Зафиксировать и отпустить.



18 Голова в исходном положении.



19 Переплести пальцы на затылке, голову наклонить вперед, подбородок как можно ближе к груди. Потом расслабить руки, переплетенные на затылке, и тяжесть рук дополнительно потянет верхнюю часть шеи.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕДЕР И КОЛЕНЕЙ

Сначала упражнения следует выполнять 3-5 раз, постепенно увеличивая число повторений в серии, вплоть до 10 повторений. Можно повторить несколько циклов с перерывами между ними. Каждое положение фиксируйте 3 секунды, потом отдохните 5 секунд. Начинайте упражнение на вдохе через нос, заканчивайте – на выдохе через рот.

Упражнения начинаются из исходного положения – лежа на спине, руки выпрямлены вдоль тела, ноги согнуты в коленях и бедрах.



1 Одна нога согнута в колене, под колено другой, выпрямленной, подложить валик.

2 Приподнять голень выпрямленной ноги, подтянуть стопу, коленом прижать валик. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.

3 Одна нога согнута в колене, другая выпрямлена на полу. Подтянуть стопу выпрямленной ноги и приподнять ногу на 20 см над полом. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.



4 Зажать валик (или сверток) между коленями и сжать его. Стопы подтянуть, ягодичные мышцы напрячь. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.



5 Ноги прямые. Подтянуть ногу к груди, колено под прямым углом, стопа подтянута. Зафиксировать, вернуться в исходное положение. Повторить с другой ногой.



6 Ноги выпрямлены в коленях, слегка разведены. Одну ногу развернуть в бедре внутрь, насколько возможно – пальцами внутрь. Другая нога в исходном положении.

7 Разворачивать ногу в бедре наружу, насколько возможно – пальцами наружу. Другая нога в исходном положении.

Упражнения начинайте из исходного положения – лежа на боку.



8 Согнуть в колене ногу, на которой лежите, под прямым углом.

9 Выпрямить верхнюю ногу, подтянуть стопу и поднять ногу до уровня бедра. Зафиксировать и опустить.

ДИП РИЛИФ^{гель}

Действует быстро.
Действует долго.

Упражнения начинайте из исходного положения – лежа на животе (подложите под живот валик или подушку).



- 10** Стиснуть пятки и сжать ягодицы.



- 11** Поднять выпрямленную ногу над полом, не поднимая таз. Зафиксировать и опустить.



- 12** Одна нога выпрямлена, другая согнута в колене под прямым углом.



- 13** Подтянуть стопу согнутой ноги и поднять колено и голень, не поднимая таз. Зафиксировать и опустить.

Упражнения начинайте из исходного положения – сидя прямо на стуле.



- 14** Ступни на ширине плеч, под прямым углом. Руками держитесь за стул.



- 15** Поднять колено и голень над полом и подтянуть стопу. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. Повторить с другой ногой.



- 16** Ступни на ширине плеч. Руками держитесь за стул.



- 17** Выпрямить ногу в колене. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КИСТЕЙ РУК

Сначала упражнения следует выполнять 3-5 раз, постепенно увеличивая число повторений в серии, вплоть до 10 повторений. Можно повторить несколько циклов с перерывами между ними. Каждое положение фиксируйте 3 секунды, потом отдохните 5 секунд. Начинайте упражнение на вдохе через нос, заканчивайте – на выдохе через рот.

Упражнения начинайте из исходного положения – рука находится на углу опоры. Предплечье лежит на опоре, кисть – за ней. Выполнять можно сидя или стоя.

Упражнения начинайте из исходного положения – рука выпрямлена на опоре.



1 Согнуть кисть с выпрямленными пальцами вниз. Зафиксировать и отпустить.

2 Согнуть кисть с выпрямленными пальцами вверх. Зафиксировать и отпустить.

3 Предплечья и кисти на опоре, предплечья неподвижны, а кисти с выпрямленными пальцами сгибаются к середине. Зафиксировать и отпустить.



4 Предплечья неподвижны, кисти с выпрямленными пальцами сгибаются наружу.

5 Предплечья и пальцы выпрямлены на опоре. Ладонь развернута вверх.

6 Соединить большой палец последовательно с каждым другим. Остальные в это время выпрямлены.



7 Кисть с выпрямленными и прижатыми пальцами на опоре.

8 Растопырить пальцы по опоре.

9 Кисть с выпрямленными и прижатыми пальцами на опоре.

10 Потянуть подушечки пальцев по опоре, как бы собирая руку в горсть. Пальцы выпрямлены.



11 Предплечья и пальцы выпрямлены на опоре. Ладонь развернута вверх.

12 Согнуть пальцы в первом и втором суставах.

13 Согнуть пальцы в третьем суставе, то есть, сжать кулак.

14 Большой палец положить на пальцы.

ДИП РИЛИФ^{гель}

Действует быстро.
Действует долго.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СТУПНЕЙ

Сначала упражнения следует выполнять 3-5 раз, постепенно увеличивая число повторений в серии, вплоть до 10 повторений. Можно повторить несколько циклов с перерывами между ними. Каждое положение фиксируйте 3 секунды, потом отдохните 5 секунд. Начинайте упражнение на вдохе через нос, заканчивайте – на выдохе через рот. Упражнения начинайте из исходного положения – сидя или лежа на спине, ноги выпрямлены на полу.



1 Выпрямить ступни и потянуть пальцы от себя.



2 Подтянуть ступни.



3 Потянуть пальцы на себя.



4 Из этого положения согнуть пальцы.



5 Вращать ступнями внутрь - пальцы сходятся.



6 Вращать ступнями наружу - пальцы расходятся.



7 Одну ступню выпрямить, другую подтянуть.



8 Собирать полотенце пальцами ног.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НИЖНЕЙ ЧАСТИ ПОЗВОНОЧНИКА

Сначала упражнения следует выполнять 3-5 раз, постепенно увеличивая число повторений в серии, вплоть до 10 повторений. Можно повторить несколько циклов с перерывами между ними. Каждое положение фиксируйте 3 секунды, потом отдохните 5 секунд. Начинайте упражнение на вдохе через нос, заканчивайте – на выдохе через рот. Упражнения начинайте из исходного положения – лежа на спине с ногами, согнутыми в коленях и бедрах.



1 Вытянуть руки над головой, но не до конца, чтобы крестец не отрывался от пола.



3 Подтянуть ногу под прямым углом к груди, противоположной рукой отталкивать ногу от себя, без движения ноги. Ступня поднята. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. Повторить с другими рукой и ногой.



5 Сплести пальцы на затылке и попытаться свести локоть с противоположным коленом. Подтянуть ступню, взгляд направлен на локоть, находящийся на полу. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. Повторить с другими рукой и ногой.



7 Вытянуть обе руки и ноги по полу, зафиксировать и вернуться в исходное положение.



2 Поднять голову и плечи от пола. Пальцами дотянуться до коленей, подтянуть стопы и прижать крестец к полу. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.



4 Подтянуть ногу к груди, обхватить руками и подтянуть ступню. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. Повторить то же самое с другой ногой.



6 Локти расставить на уровне плеч под прямым углом на полу, согнутые ноги развернуть сначала в одну, потом в другую сторону. Следите, чтобы плечи не отрывались от пола.



8 Одновременно поднять руку и противоположную ногу. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. Повторить с другими рукой и ногой.

ДИП РИЛИФ^{гель}

Действует быстро.
Действует долго.



9 Локти развести на уровне плеч под прямым углом. Сжать кулаки и приподнять голову и руки над полом (как будто стремясь свести лопатки). Взгляд направлен вниз. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.



11 Встать на четвереньки, смотреть вверх.



12 Направить взгляд на грудь, согнуть позвоночник в положение «кошки» (словно стремясь прижать пупок к позвоночнику).



13 Ладони положить на пол на уровне плеч и перенести вес на предплечья.



14 Поднять верхнюю часть тела, насколько возможно. Зафиксировать и вернуться в исходное положение. При каждом подъеме старайтесь поднять тело чуть выше.



15 Ладони на полу на уровне плеч.



16 Сесть на пятки и вытянуться. Задержаться в этом положении, глубоко дыша, несколько секунд. Вернуться в исходное положение.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОФИСА

Сначала упражнения следует выполнять 3-5 раз, постепенно увеличивая число повторений в серии, вплоть до 10 повторений. Можно повторить несколько циклов с перерывами между ними. Каждое положение фиксируйте 3 секунды, потом отдохните 5 секунд. Начинайте упражнение на вдохе через нос, заканчивайте – на выдохе через рот.



1 Сядьте на стуле прямо, ступни на ширине плеч, под прямым углом.



2 Наклоните голову в левую сторону (как будто ухом пытаетесь дотронуться до плеча). Зафиксировать и вернуть голову в исходное положение. Упражнение повторить, наклоняя голову в правую сторону.



3 Поверните голову влево, попытайтесь подтянуть подбородок к левому плечу. Вернуть голову в исходное положение. Повторить упражнение в правую сторону.



4 Потянуть подбородок назад. Зафиксировать и отпустить.



5 Приподнять плечи вверх, к ушам, не двигая головой. Зафиксировать и отпустить.



6 Двинуть плечи назад, с неподвижной головой. Зафиксировать и отпустить.



7 Подтянуть локоть к противоположному плечу, зафиксировать и отпустить.



8 Возмите одну руку другой и выпрямите ее, потянув из плеча. Зафиксировать, отпустить и повторить с другой рукой.

ДИП РИЛИФ^{гель}

Действует быстро.
Действует долго.



9 Сплести пальцы на груди, вывернуть ладони и вытянуть руки вперед. Зафиксировать, вернуться в исходное положение.



10 Сплести пальцы на затылке, локти опущены.



11 Развести локти (словно стремясь свести лопатки). Зафиксировать и вернуться в исходное положение.



12 Локти у тела под прямым углом, растопырить пальцы и зафиксировать.



13 Из этого положения сжать кулаки.



14 Вытянуть одну руку на уровне плеч, ладонью вверх. Другой рукой потянуть ладонь вниз и на себя. Почувствуйте натяжение в верхней части предплечья. Зафиксировать, отпустить и повторить с другой рукой.



15 Вытянуть одну руку на уровне плеч, ладонью вверх. Другой рукой потянуть пальцы вниз и на себя. Почувствуйте натяжение в верхней части предплечья. Зафиксировать, отпустить и повторить с другой рукой.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!





16 Сядьте на стуле прямо, ступни на ширине бедер под прямым углом.

17 Выпрямить ногу в колене, ступню подтянуть и зафиксировать.

18 Из этого положения ступню вытянуть, зафиксировать и повторить с другой ногой.



19 Сядьте на стуле прямо, ступни на ширине бедер под прямым углом.

20 Раздвиньте ноги, наклонитесь вперед и руками дотянитесь до пола. Зафиксировать и вернуться в исходное положение.



21 Оборот в одну сторону, дополнительно опираясь о колено. Зафиксировать, вернуться в исходное положение и развернуться в другую сторону.

22 Встаньте прямо, ступни чуть врозь. Ладони положить на нижнюю часть спины и корпус слегка наклонить назад, прогнувшись в пояснице. Колени прямые. Зафиксировать, медленно вернуться в исходное положение.

ДИП РИЛИФ^{гель}

Действует быстро.
Действует долго.

Быстрая помощь при боли в мышцах, суставах, спине!

Ментолатум

дип рилиф^{ГЕЛЬ}



РЕКЛАМА

дип рилиф^{ГЕЛЬ} Действует быстро.
Действует долго.



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
К ПРИМЕНЕНИЮ.
ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ
ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.