



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**

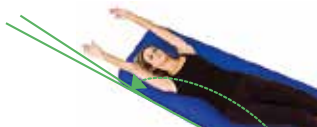
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧ

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

Возьмитесь 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

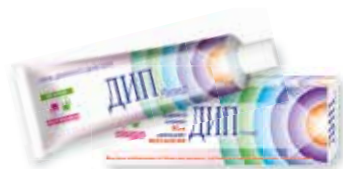
Сведите локти на уровне плеч под прямым углом перед головой, предплечья соедините друг с другом.



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.

Упражнения начинайте из исходного положения — лежа на животе, сжав пятки и ягодицы и втянув живот.



12

Локти поставьте на уровне 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.

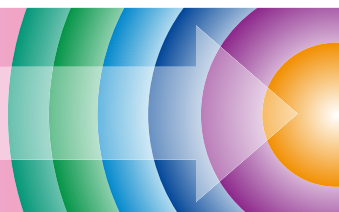


13

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.



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



16 Из исходного положения поднимите палку на уровень плеч.



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



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.



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



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



21 Возьмитесь 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.





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.

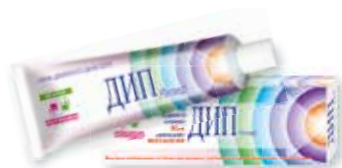


18 Голова в исходном положении.



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

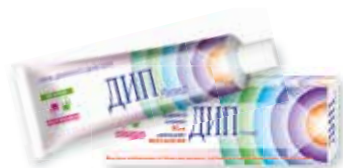
Ступни на ширине плеч. Руками держитесь за стул.



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.



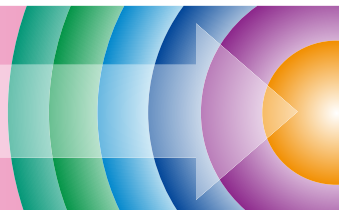
13 Согнуть пальцы в третьем суставе, то есть, сжать кулак.



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

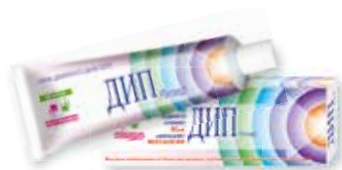
Одну ступню выпрямить, другую подтянуть.



8

Собрать 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.



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



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



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

Упражнения начинайте из исходного положения – лежа на животе (под живот подложить валик или подушку). Сведите и сожмите пятки и ягодицы, втяните живот. Руки вытянуты над головой.



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



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





- 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.



- 10** Сплести руки за спиной. Поднять голову, плечи и верхнюю часть тела над полом. Смотреть 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.

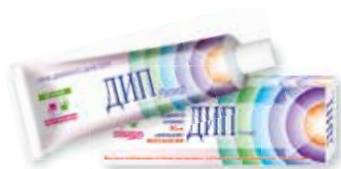


- 15** Ладони на полу на уровне плеч.



- 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). Зафиксируйте 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.



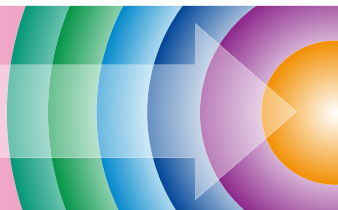
- 7** Подтянуть локоть к противоположному плечу, зафиксировать и отпустить.



- 8** Возьмите 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, вернуть 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

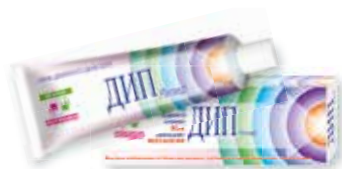
Вытянуть одну руку на уровне плеч, ладонью вверх. Другой рукой потянуть ладонь вниз и на себя. Почувствуйте натяжение в верхней части предплечья. Зафиксировать, отпустить и повторить с другой рукой.



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.