



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА



1

Медленно смещать голову назад, не наклоняя ее. Легко надавить руками на подбородок и сместить чуть дальше. 3-4 раза 2-3 подхода.



2

Наклонить голову вперед, руки на затылке. Медленно надавить руками на голову до появления ощущения легкого натяжения. 3-4 раза, 2-3 подхода.



4

С помощью рук поворачивать голову вправо и влево до ощущения легкого натяжения. 3-4 раза 2-3 подхода.



3

Обхватить голову с левой стороны правой рукой и наклонять вправо до ощущения легкого натяжения. 3-4 раза 2-3 подхода. Повторить зеркально.



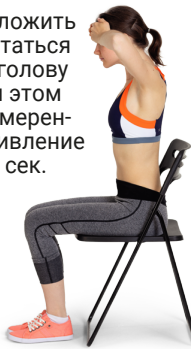
5

УПРАЖНЕНИЯ НА УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА. Стоя или сидя, спина прямая, смотреть прямо. Правой рукой оказывать сопротивление наклону головы вправо, левой – влево. 5-7 сек. 3-4 раза.



Руки расположить на лбу и попытаться наклонить голову вперед, при этом оказывая умеренное сопротивление руками. 5-7 сек. 3-4 раза.

6



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА



1

Положить кисть правой руки на левое плечо.левой кистью обхватить правый локоть и притягивать его к себе пружинистыми движениями. Повторить с противоположной стороны. 5-7 сек., 3-4 подхода.



2

Медленно поднять палку вверх прямыми руками. Перевести за голову и положить на плечи, как коромысло. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.



3

Медленно сводить лопатки, опуская при этом плечи вниз. 4-5 движений 3-4 подхода.

4

Правая рука на левом плече, левая на правом. Наклонить голову и корпус немного вперед и задержаться в этом положении на 3-4 сек. Повторить 3-4 раза.



ДЕЙСТВИЕ АМБЕНЕ® ХОНДРО НАПРАВЛЕНО НА:

- Уменьшение боли в суставах и позвоночнике^{1,2}
- Улучшение подвижности суставов¹
- Стимулирование восстановления хрящевой ткани суставов¹



АКТИВНЫМ СУСТАВАМ И ВАМ

1. Инструкция по медицинскому применению препарата Амбене® Хондро РУ №ЛП-006208
2. Комаров А.Н. Комплексная терапия спондилоартроза в реабилитации пациентов с дорсопатиями межприступный период с применением степ-терапии последовательными формами хондроитина сульфата. РМЖ. 2022;5:21-24

Рекомендации разработаны специалистами медицинского центра «Ремедгрупп» <https://remedgroup.ru>
Инструкция по медицинскому применению лекарственного препарата Амбене® Хондро
©Никакая часть этой брошюры не может быть воспроизведена без письменного согласия компании Промомед ДМ