

ЗАРЯДКА «КРОКОДИЛ»: ЛУЧШАЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Комплекс «Крокодил» способствует внутреннему массажу органов. Сжимая, растягивая и поворачивая их, он помогает укрепить мускулатуру, повышает эластичность связок и сухожилий, исправляет врождённые и приобретённые нарушения позвоночника, улучшает кровоснабжение, ослабляет напряжение между позвонками и межпозвонковыми дисками, способствуя их восстановлению, уменьшению межпозвонковых грыж, оказывает благоприятное воздействие на нервную систему, сходное с действием иглотерапии. Комплекс был разработан австралийскими остеопатами (мануальными терапевтами) после анализа движения крокодилов, у которых они обнаружили позвоночники в очень хорошем состоянии.

Лечебная серия содержит 9 упражнений, рассчитанных на спиральные повороты позвоночника, выполняемых лежа на спине, лучше на полу. Спиральный поворот — это скручивание, когда ноги поворачиваются в одну сторону, а голова одновременно — в другую. В это движение вовлекается таз. Важно следить за дыханием. В исходном положении делается выдох, во время спирального поворота — вдох. Упражнения делают на счёт 8 каждое, т.е. по 4 спиральных поворота в обе стороны. В крайнем правом и левом положениях тела при спиральных поворотах необходимо задержаться на 4—5 секунд. Упражнения выполняются в строгой последовательности. После каждого упражнения необходимо расслабиться в позе "РЫБЫ".

Для этого делают вдох и одновременно сгибают ноги в коленях (стопы на полу), а руки в локтях, которые лежат на полу, кисти свободно свисают. В этом положении необходимо задержаться 10—20 секунд, а затем во время выдоха, без мышечных усилий, плавно выпрямить ноги, опустить руки.

Упражнения выполняются плавно, безболезненно, без выраженных усилий, но по возможности с максимальной амплитудой. Всегда нужно чувствовать предел своих возможностей.

!!!! Внимание: Противопоказаниями к исполнению данного комплекса являются бронхиальная астма, пневмосклероз, туберкулёз лёгких.



Упр.1. Исходное положение лёжа на спине, руки в стороны, ладони вниз, стопы на ширине плеч. Сделать спиральные повороты в обе стороны на счёт 8.



Упр.2. Исходное положение то же. Пятка одной ноги кладётся на носок другой. Производятся спиральные повороты.



Упр.3. Исходное положение то же. Позиция ног меняется.

Упр.4. Исходное положение то же. Одна нога сгибается в колене. Наружная лодыжка этой ноги кладётся чуть выше колена другой, которая выпрямлена. Выполняются спиральные повороты.

Упр.5. Исходное положение то же. Позиция ног меняется.



Упр.6. Исходное положение то же. Обе ноги сгибаются в коленных и тазобедренных суставах, пятки на полу, расстояние между ними равно длине голени. Выполняются спиральные повороты.



Упр.7. Исходное положение то же. Обе ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Наружная лодыжка одной ноги кладется чуть выше колена другой, пятка которой стоит на полу. Выполняются спиральные повороты.



Упр.8. Исходное положение то же. Позиция ног меняется.

Упр.9. Исходное положение то же. Ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах под углом 90 градусов. Ноги вместе, пятки не касаются пола. Выполняются спиральные повороты.