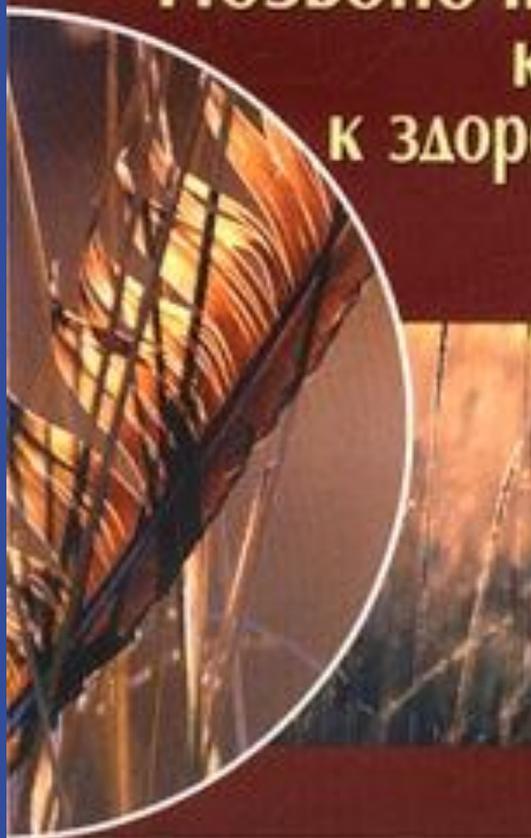




Поль  
БРЭГГ

Позвоночник-  
КЛЮЧ  
к здоровью



# Возраст не помеха!

- Поль Брэгг утверждает, что нарушения функции позвоночника поддаются восстановлению, практически в любом возрасте.



# Правила!

- Начинать занятия нужно с минимальными усилиями для позвоночника, то есть, выполняемые упражнения не должны иметь максимально возможную амплитуду движений и только со временем ее можно постепенно увеличивать
- Тренировка должна проходить ежедневно на первом этапе оздоровления, а после благоприятных изменений в организме можно выполнять комплекс упражнений несколько раз в неделю
- Перед началом тренировки человек должен полностью расслабиться, и не воспринимать такие занятия, как что-то обременяющее его. Лучше всего постараться и получать удовольствие. В таком случае желаемый результат наступит гораздо раньше.

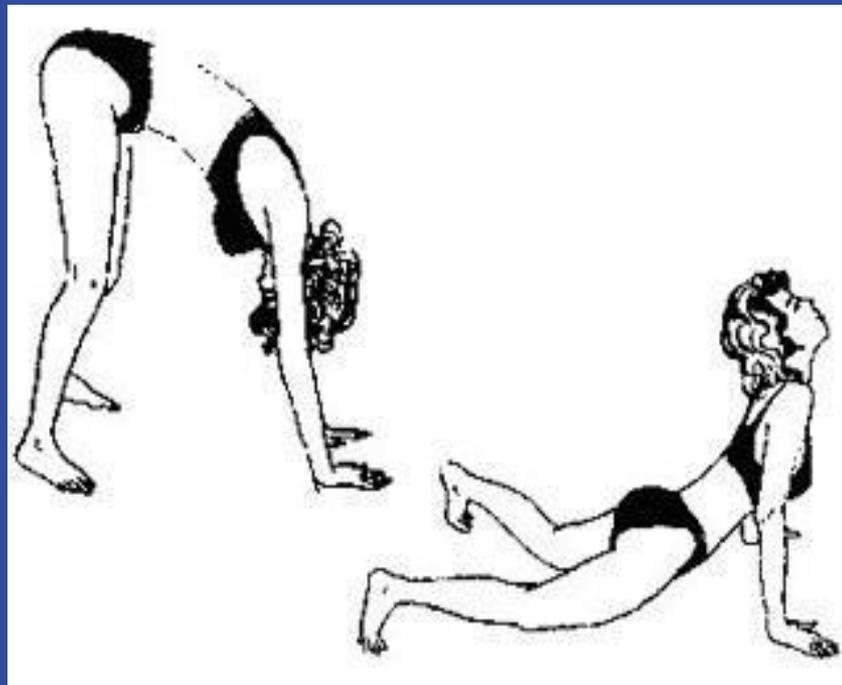


# Что дают упражнения?

- Благодаря комплексу упражнений пациенты укрепляют мышцы спины, восстанавливается нормальное кровообращение и происходит оздоровление всего организма!



# Упражнение для шейного отдела ПОЗВОНОЧНИКА



# 1 упражнение.

**Вот что сам Поль Брегг говорит  
по поводу этого комплекса:**

«Упражнения для спины, которые я разработал, помогут полностью восстановить функции позвоночника, сколько бы вам ни было лет...  
Выполнение полного комплекса не займет много времени и не утомит вас. Не надо преодолевать утомление и боль в позвоночнике — как только вы почувствуете, что устали, скажите себе, что на сегодня достаточно. С каждым днем вам будет легче и легче.»

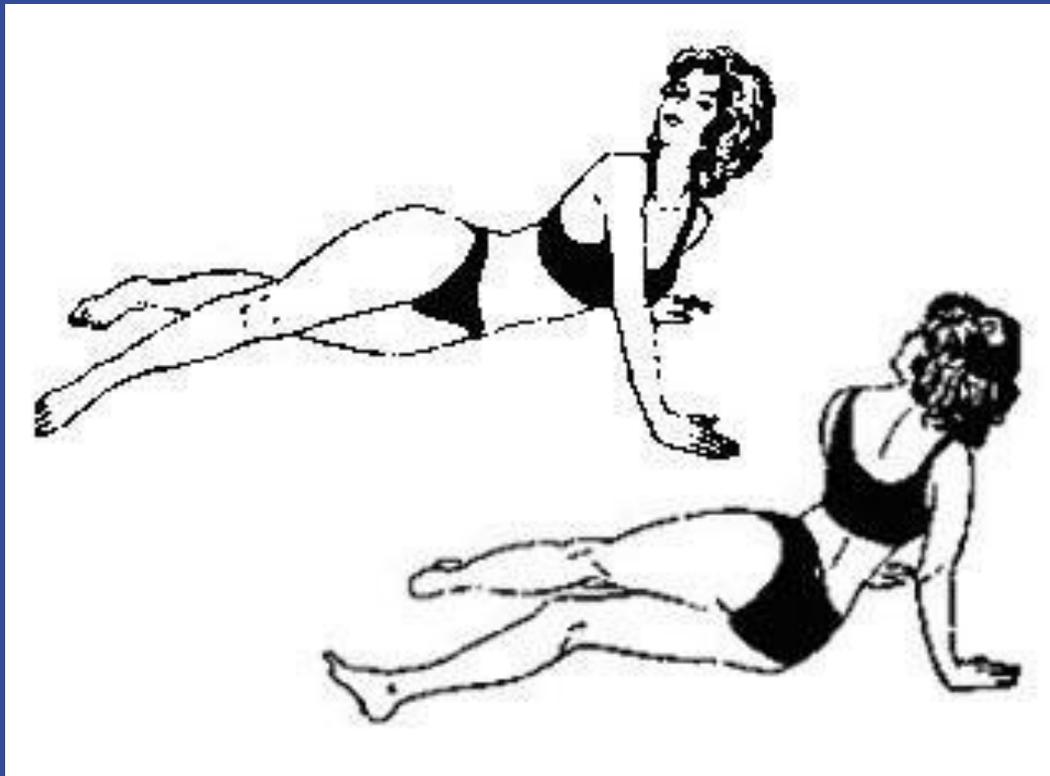


# Положительные эффекты!

- Благодаря систематическим занятиям укрепляются мышцы спины и шеи, улучшается кровообращение, нервная система успокаивается и налаживается работа внутренних органов. С помощью такого упражнения можно устранить такие проблемы, как сильные мигрени, нарушения пищеварительной системы или снять напряжение с глазных мышц.



# Упражнение для грудного отдела позвоночника



# Положительные эффекты!

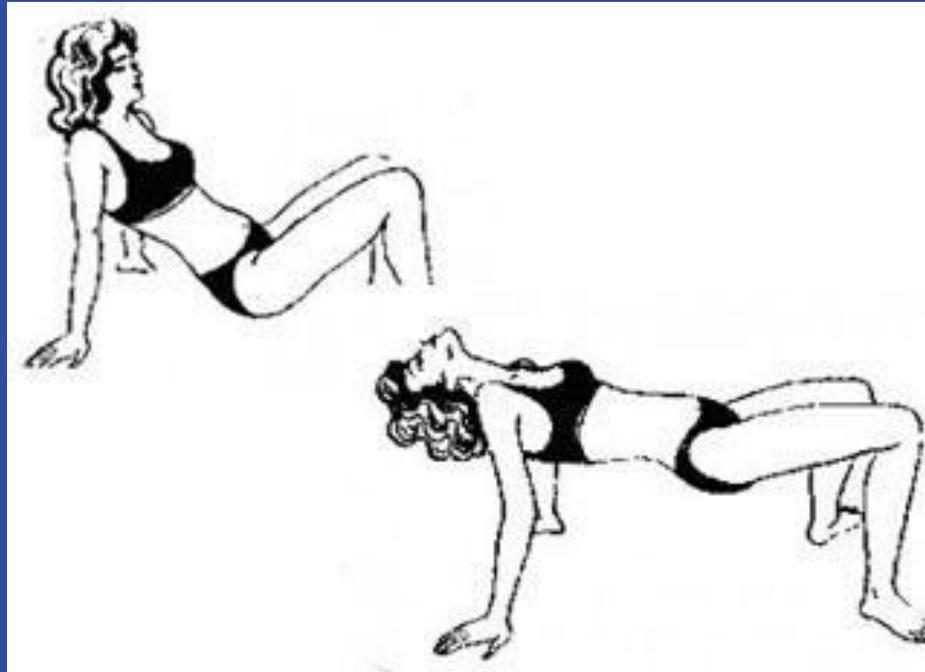
- Упражнение выполняется для успокоения и налаживания нервной системы человека, благодаря чему восстанавливается нормальная работа многих внутренних органов в области грудного отдела позвоночника (печень, желчный пузырь и др.).



# 2 упражнение.



# Упражнение для груднопоясничной области позвоночника



# Положительные эффекты!

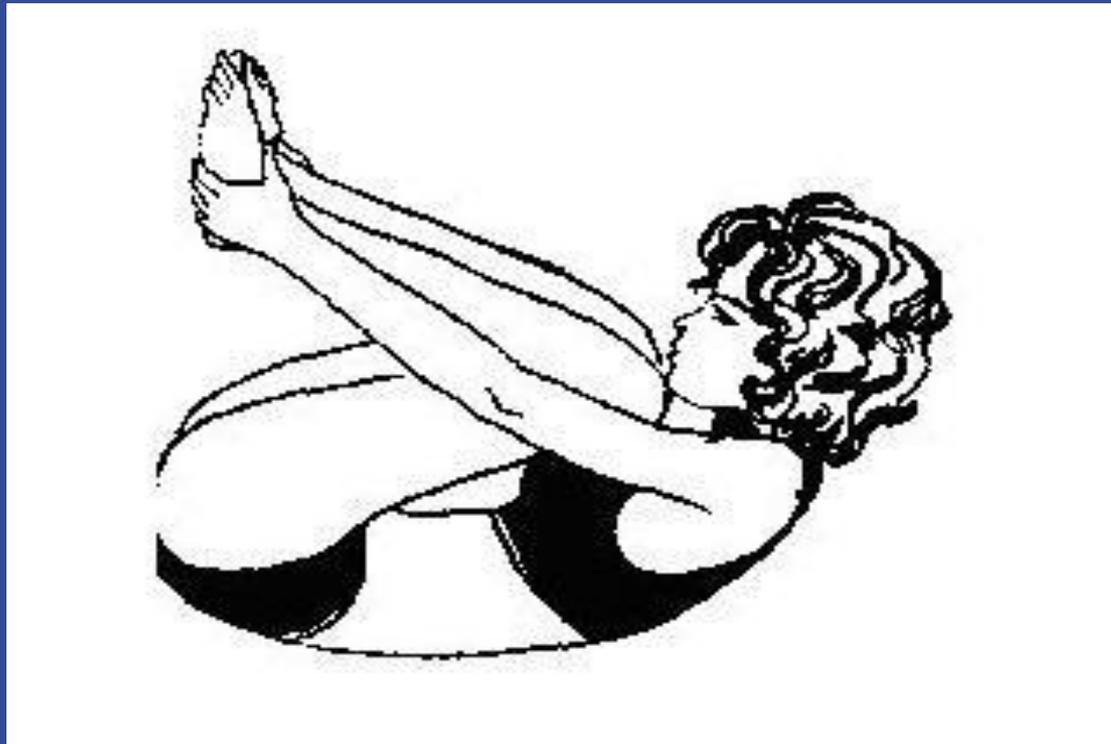
- Благодаря такому упражнению полностью укрепляются мышцы спины, стимулируется каждый нервный центр и облегчается состояние в области таза. Такие упражнения помогут нормализовать кровообращение и восстановить правильное положение позвонков и межпозвоночных дисков



# 3 упражнение.



# Упражнение для поясничной области позвоночника



# Положительные эффекты!

- Благодаря выполнению такого упражнения человек может наладить работу не только поясничного отдела позвоночника, но и такого внутреннего органа, как желудок.



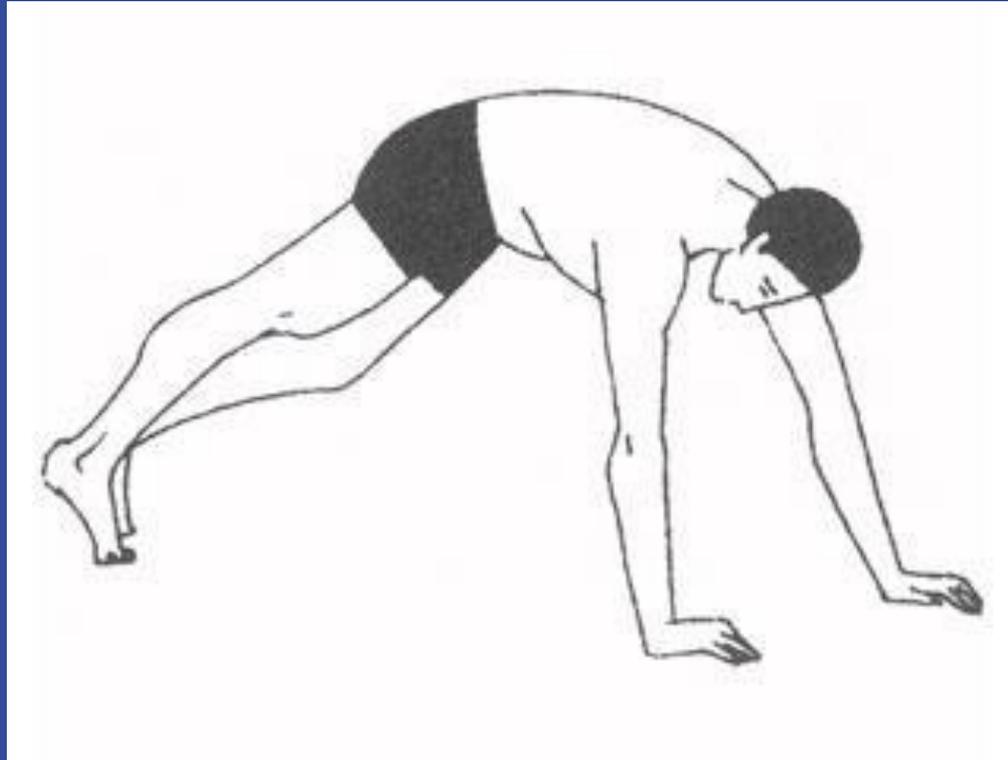
# 4 упражнение.

## Пять упражнений Поля Брегга для восстановления позвоночника

Если не давать мышцам регулярной нагрузки, они утрачивают способность полностью сокращаться и становятся слабыми. Это означает, что они больше не могут обеспечивать достаточное натяжение и выполнять свою задачу, создавая совместно с другими тканями опору для позвоночника и удерживая его в правильном положении. Пять регулярных легких упражнений достаточно, чтобы сохранять мышцы в хорошей форме.



# Упражнение для бедренных и ягодичных мышц



# 5 упражнение.



# Положительные эффекты!

- Такое упражнение является самым эффективным способом растяжки позвоночника, а за счет его скручивания снимается нагрузка со спины.
- Выполнение этого упражнения помимо растяжки позвоночника также положительно воздействует на работу толстого кишечника.



# Постепенность!

Очень важно не напрягать сразу все мышцы спины и сам позвоночник сильными нагрузками. Все упражнения необходимо выполнять, постепенно увеличивая их количество. Также немаловажным остается отдых при тренировках. Тут, можно сказать, о необходимости передышки после каждого упражнения для



определенного отдела позвоночника.