



# МЕХАНИЗМ ДЕЙСТВИЯ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ МЕТОДИКИ АЙКУНЕ:

- \* АЙКУНЕ - терапия заставляет глубокие "ленивые" мышцы позвоночника работать.
- \* Мягко растягивая позвоночник, Вы освобождаете зажатые нервные корешки, блокировка которых и доставляет боль при заболеваниях позвоночника. По мере того, как мы плавно растягиваем позвоночник, увеличивается расстояние между позвонками, межпозвонковые диски занимают свое правильное положение.

Айкуне — это оригинальный комплекс медленных динамических упражнений, основанных на сочетании принципа статико-динамического напряжения мышц, с психической концентрацией и последующей релаксацией, простой в освоении и не требующий никаких дополнительных приспособлений.



# Гимнастика «Айкуне» используется для лечения заболеваний позвоночника и суставов.

- \* Так же методика Айкуне позволяет:
- \* - комплексно оздоровить позвоночник при дегенеративных заболеваниях;
- \* - профилактика хронических заболеваний позвоночника;
- \* - безоперационная коррекция заболеваний позвоночника;
- \* - подготовить к повышенным нагрузкам;

- Обучить быстрой самопомощи при угрозе обострений заболеваний позвоночника;
- укрепить мышечный корсета позвоночника;
  - убрать исправление и сформировать правильную осанку;
  - укрепить мышцы передней брюшной стенки;
  - оздоровить психоэмоциональную сферу.





ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ ЖЕЛАЮЩИХ ОЗНАКОМИТЬСЯ С  
МЕТОДИКОЙ КАЖДУЮ СУББОТУ В 13 00 НА "ДЕНЬ ЗДОРОВОГО  
ПОЗВОНОЧНИКА" ПО АДРЕСУ: МЕТРО "САДОВАЯ" НАБЕРЕЖНАЯ  
КАНАЛА ГРИБОЕДОВА ДОМ 82 ОФИС 18

## Обучающий Айкуне центр Абая Емши



Методика признана эффективной,  
оригинальной, безопасной  
и рекомендована для лечения  
опорно-двигательного аппарата.

Имеет патент и свидетельство  
утвержденное Минздравом СПб и ЛО  
в 2004 г; сибирским отделением  
РАМН в 1998 г.

**Т.925-24-07**

Ознакомительное

занятие

бесплатно по записи

