

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Когда будете делать гимнастику, не надо переусердствовать все рассчитано на растяжку.

И кроме гимнастики делать:

Пять раз в день стоять у стены, четыре точки соприкосновения:

- пятки вместе (прижаты к стенке)
- попа прижата
- плечи прижаты
- голова прижата (подбородок вниз, голову не запрокидывать).

Стоять примерно 1 минуту, это чтобы тело запомнило правильную ориентацию в пространстве.

Это и есть правильное положение тела в пространстве, в таком положении как стоишь у стенки и надо постоянно ходить.

А также не забывать сидеть ровно.

При смещения, нужно забыть о физических нагрузках (ничего тяжелого не таскать и не подымать).

Самое лучшие это плавание в бассейне КРОЛЕМ, 2 (два) раза в неделю (на спине и на животе, поочередно), но только надо правильно плыть: дышать поочередно справа и слева, выдох в воду, ГОЛОВА В ВОДЕ НАХОДИТСЯ!!!

ГОЛОВУ НЕ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЗАПРОКИДЫВАТЬ!!!!!! (запрокидывание - очень сильно напрягает всю шею, больше вреда чем пользы)

Удачи!!!

p.s. Не ждите результатов через день, это долги кропотливый и упорный труд над собой. Требуется время.

(позвоночник - система навигации для всего организма, если есть подвывих позвонков, то происходит блокировка нервов, и это влияет на всю работу органов и мышц, происходят болевые ощущения).