

## **Инструкция пользования устройством для пассивной гимнастики.**



Для пассивного растяжения и расслабления грудного и пояснично-крестцового отделов позвоночника, необходимо встать на элемент № 4, далее сесть ягодицами на элемент № 3 и прилипнуть лопаточной частью тела к элементу № 2. Затем снять стопы с элемента № 4 и повиснуть на собственной коже получая эффект пассивной, равномерной и продолжительной растяжки. При этом кисти рук должны находиться на лобной части головы (в процессе растяжки необходимо 2-3 раза сжать и расслабить мышцы ягодиц, а соединенные кисти рук можно отпустить на грудь).

Для растяжения и расслабления всех отделов позвоночника (включая шейный отдел), надо прилипнуть к элементу № 2 так, чтобы (при оттяжке кожи под собственным весом в зоне лопаток) затылочная кость головы находилась чуть выше валика № 1. Голова при этом, с самого начала, должна оставаться неотрывно прижатой к валику № 1.

Можно использовать ремешок, который фиксирует нижнюю челюсть для лучшего прилегания головы к валику № 1. Натяжение ремешка регулируется люберсами с обеих сторон устройства. Можно пользоваться кольцевым ремешком соединяя им кисти рук для снятия мышечного напряжения. При таком воздействии восстанавливаются высоты межпозвонковых дисков всех отделов позвоночника.

Время данной процедуры составляет 5-15 минут.