

Комплекс «Славянское долголетие»

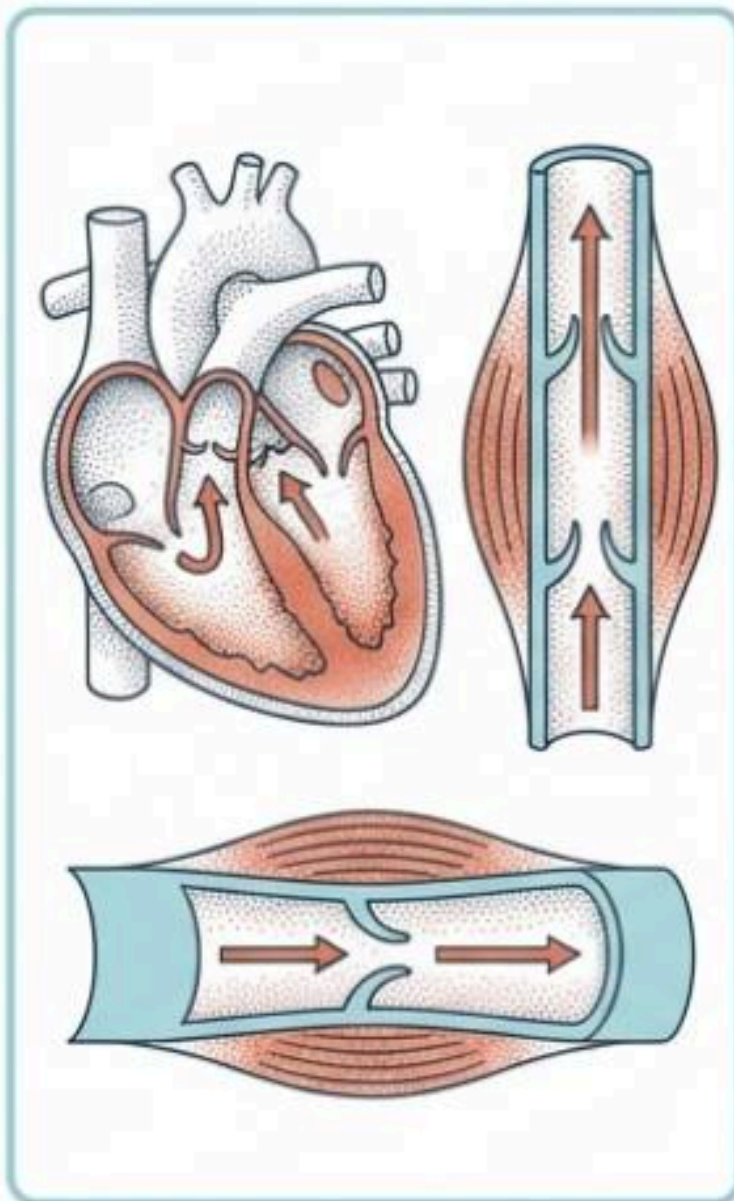
Укрепление ног, суставов и плотности костей за 15 минут в день.



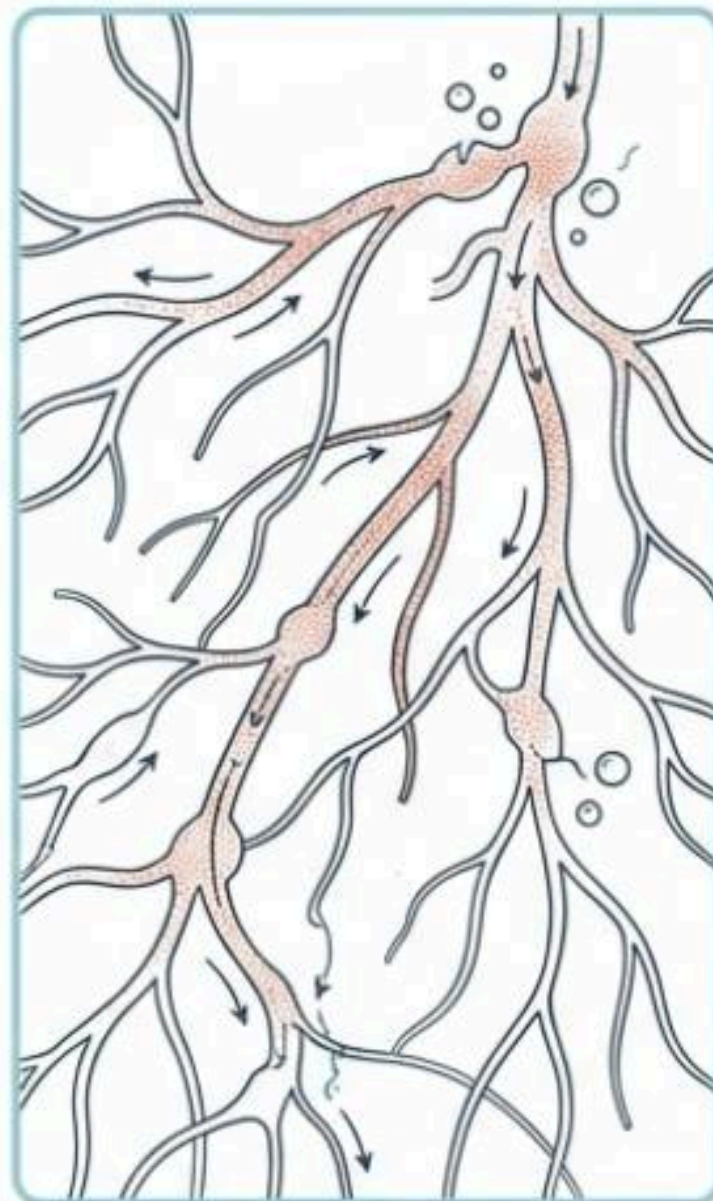
МЕТОДИКА ВОССТАНОВЛЕНИЯ КРОВООБРАЩЕНИЯ И МИНЕРАЛИЗАЦИИ КОСТНОЙ ТКАНИ.

Движение — это сигнал жизни

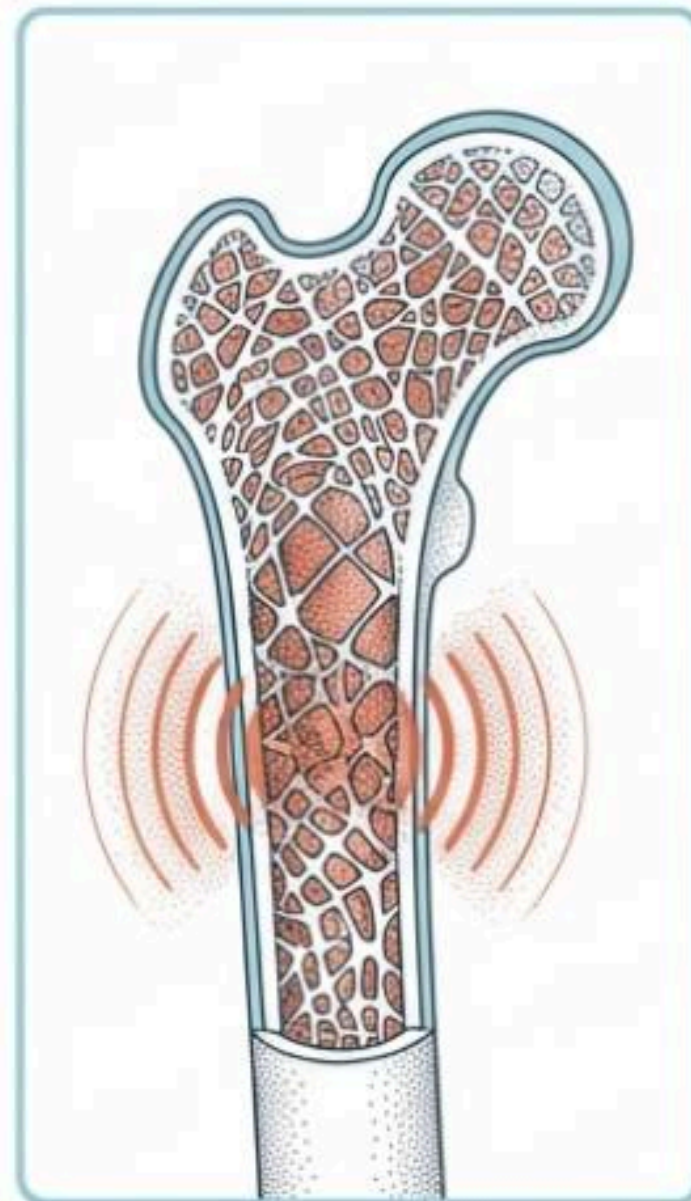
*«Мышцы
не берут
отгулов —
они либо
работают,
либо умирают».*



Мышечная помпа
Запуск венозного
кровотока без нагрузки
на сердце.



Лимфодренаж
Снятие утренних
отеков и «запуск»
капилляров.

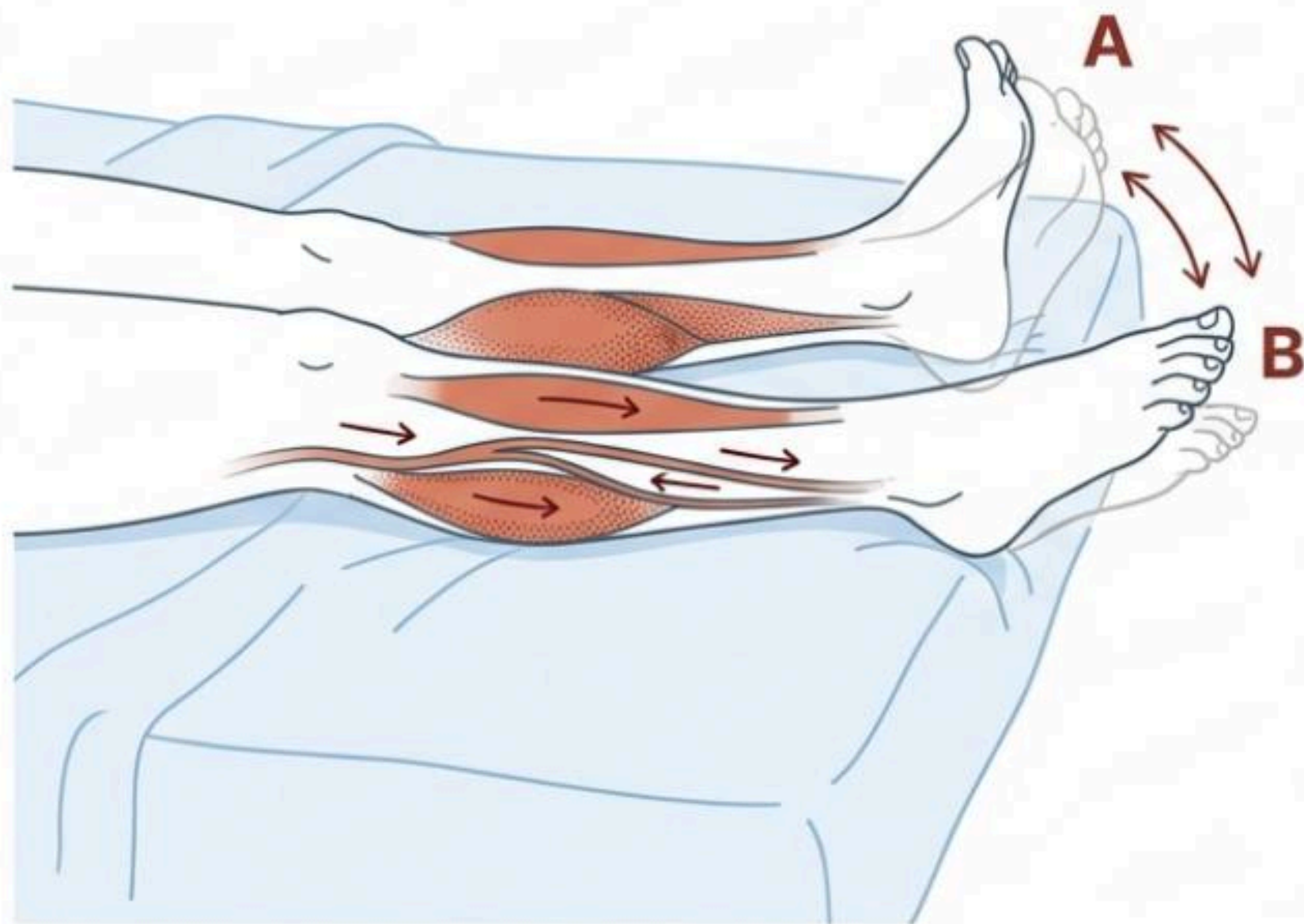


Минерализация
Ударная вибрация
дает костям команду
«Крепись!».

Этот комплекс проводит вас от пробуждения в постели до активного шага, не травмируя суставы.

Упражнение 1: «Насос»

ЭТАП 1: В ПОСТЕЛИ (Кровообращение)



Инструкция

- ✓ Лягте на спину, ноги вытянуты.
- ✓ Тяните носки на себя до упора (пальцы к коленям). Задержка 2–3 сек.
- ✓ Тяните носки от себя (как балерина). Задержка 2–3 сек.
- ✓ Движения медленные, с усилием.
20 повторений.

Зачем?

Работает мышечная помпа голени. Растяжение наполняет вены, сжатие выталкивает кровь вверх. **Эффект прогулки на 500 метров, не вставая с кровати.**

ЭТАП 1: В ПОСТЕЛИ (Лимфодренаж)



Акция инструкции

- ✓ Поднимите руки и ноги вверх (выше уровня сердца).
- ✓ Мелко и быстро трясите ими (вибрация).
- ✓ Представьте, что стряхиваете воду с ладоней и стоп.

3 подхода по 30 секунд (всего 1.5 минуты).

Зачем?

Вибрация открывает спазмированные капилляры. Поза запускает отток лимфы и смазывает суставы синовиальной жидкостью. Ясная голова и легкие ноги сразу после сна.

Упражнение 3: «Вставание»

ЭТАП 2: НА СТУЛЕ (Сила и Координация)



Ключевой момент: Медленное опускание

Инструкция

- ✓ Сядьте на жесткий стул, стопы на ширине плеч. Руки скрещены на груди.
- ✓ Встаньте без рывка. Задержитесь стоя на секунду.
- ✓ Главное: Садитесь обратно очень медленно, контролируя каждый сантиметр. Не плюхайтесь!

Важно: Если трудно, используйте подушку (чтобы сидеть выше) или опирайтесь рукой на стол.

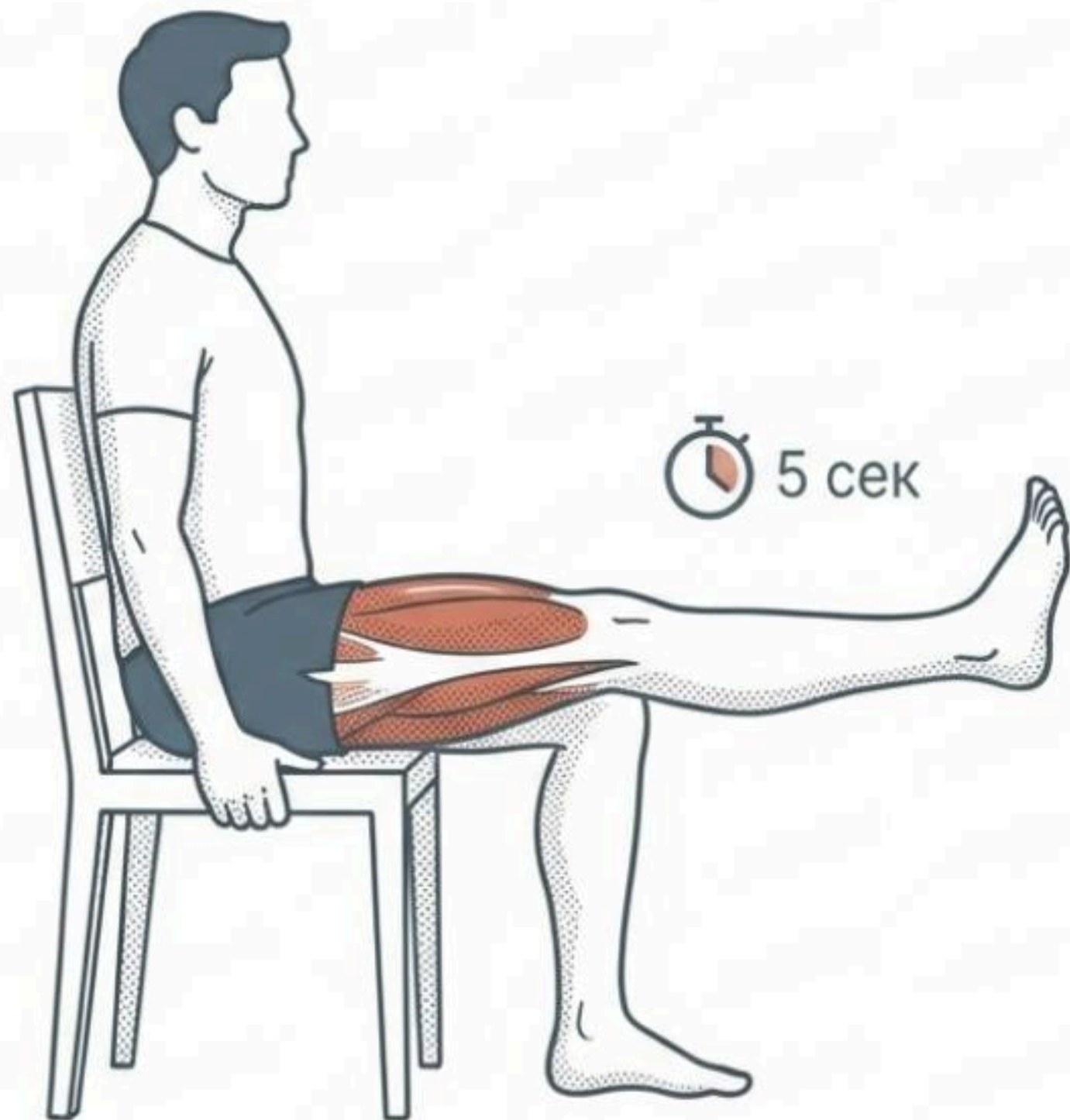
От 5 до 15 повторений.

Зачем?

«Король упражнений». Тренирует квадрицепс, ягодицы и нервно-мышечную координацию. Медленное опускание нагружает мышцы сильнее, чем подъем.

Упражнение 4: «Солдатык»

ЭТАП 2: НА СТУЛЕ (Здоровье коленей)



Инструкция

- ✓ Сидя на стуле, выпрямите одну ногу параллельно полу.
- ✓ Тяните носок на себя.
- ✓ Удерживайте ногу в воздухе 5 секунд.
- ✓ Опустите. Повторите для другой ноги.

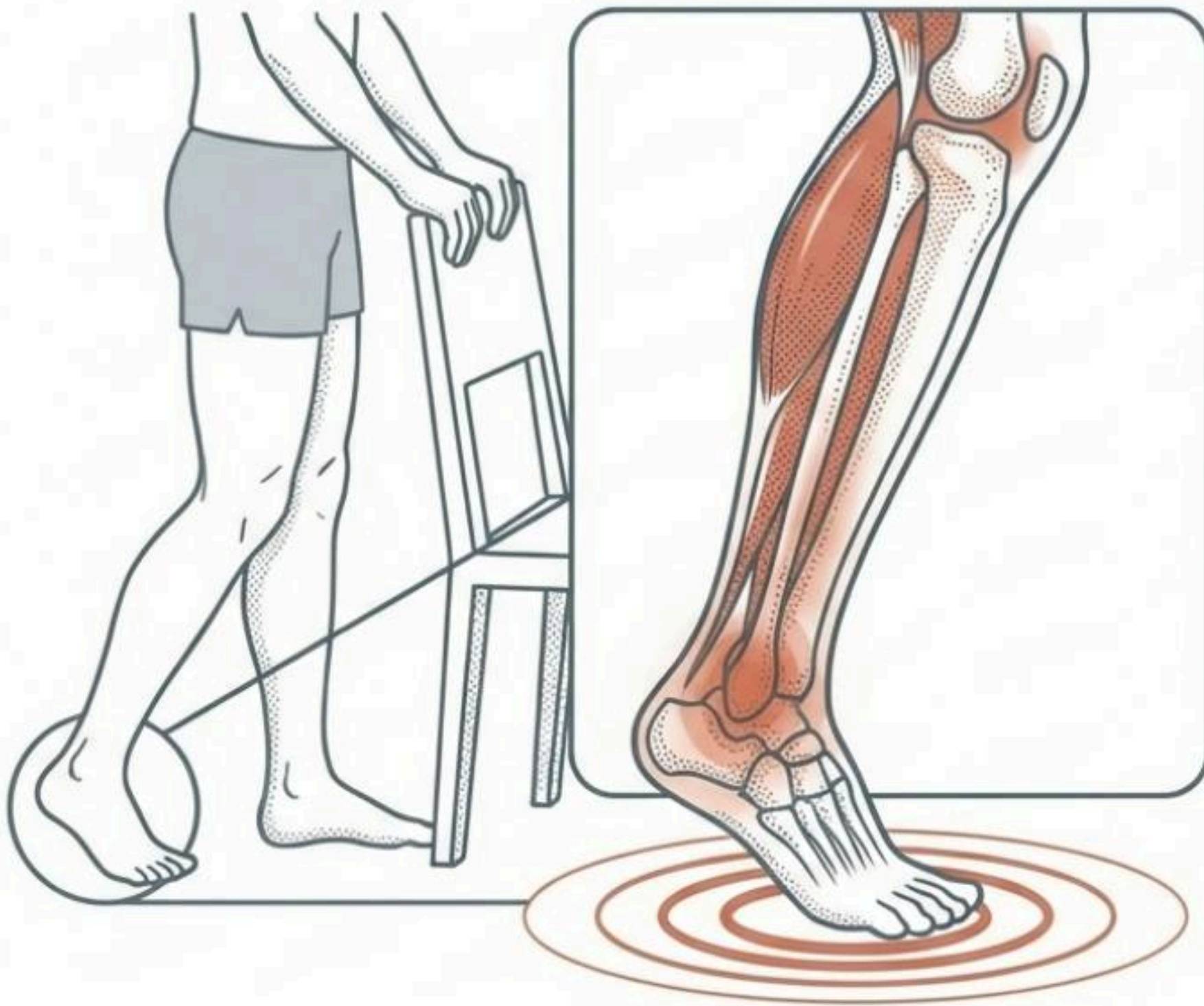
10 повторений на каждую ногу.

Зачем?

Укрепляет мышцу, которая держит коленный сустав, без трения хрящей. Идеально при болях в коленях: мышца берет на себя нагрузку, разгружая сустав.

Упражнение 5: «Топтание»

ЭТАП 3: СТОЯ (Плотность костей)



Инструкция

- ✓ Встаньте, держась за спинку стула. Спина прямая.
- ✓ Поднимите стопу и с усилием опустите пятку на пол.
- ✓ Не прыжок, а твердое «впечатывание» пятки.
- ✓ Ритмично, как на параде.

30–40 раз на каждую ногу.

Зачем?

Удар пятки посылает вибрационный сигнал костям: «Нагрузка есть, укрепляйся!». Запускает минерализацию и профилактику остеопороза.

Ваша утренняя памятка

Распечатать и положить на стол. Выполнять каждое утро.

	1. Насос 20 раз	В постели. Тянуть носки на себя и от себя.
	2. Жучок 1.5 минуты	В постели. Мелкая вибрация руками и ногами.
	3. Вставание 5–15 раз	На стуле. Садиться очень медленно!
	4. Солдатык 10 раз/нога	На стуле. Держать прямую ногу 5 сек.
	5. Топтание 30–40 раз/нога	Стоя. Твердый удар пяткой в пол.

Общее время: 15 минут. Без выходных. «Ваши ноги — это ваша свобода движения».