

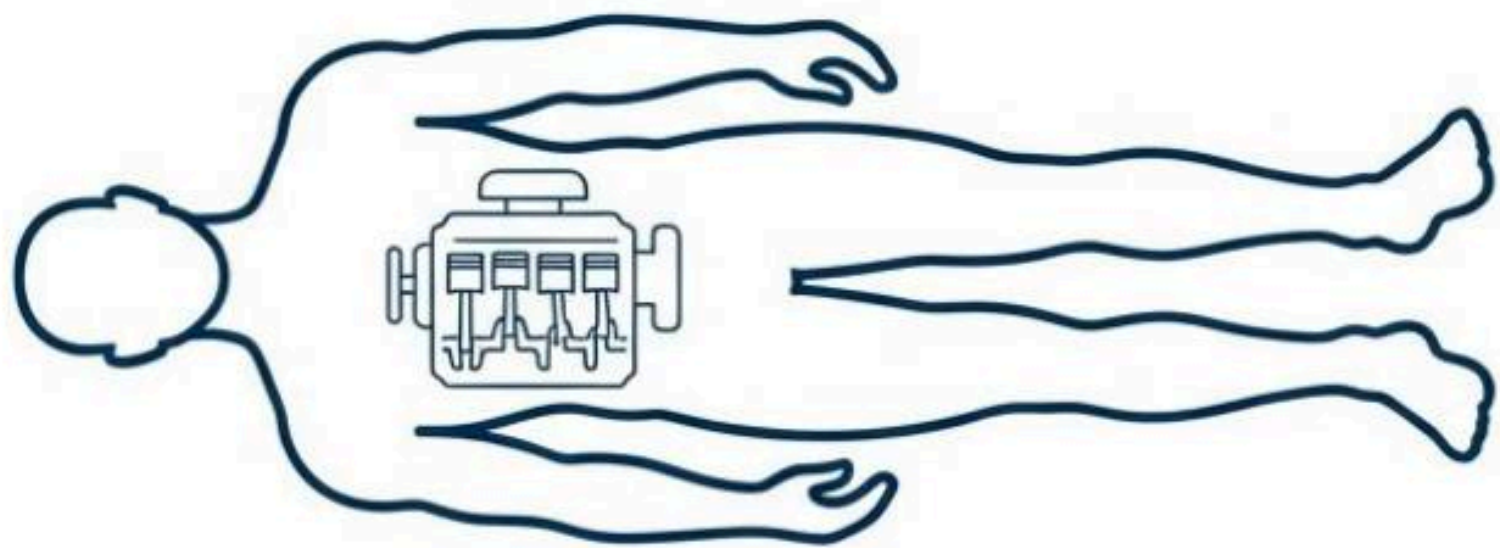


7 УПРАЖНЕНИЙ ДОКТОРА ВАВИЛОВА

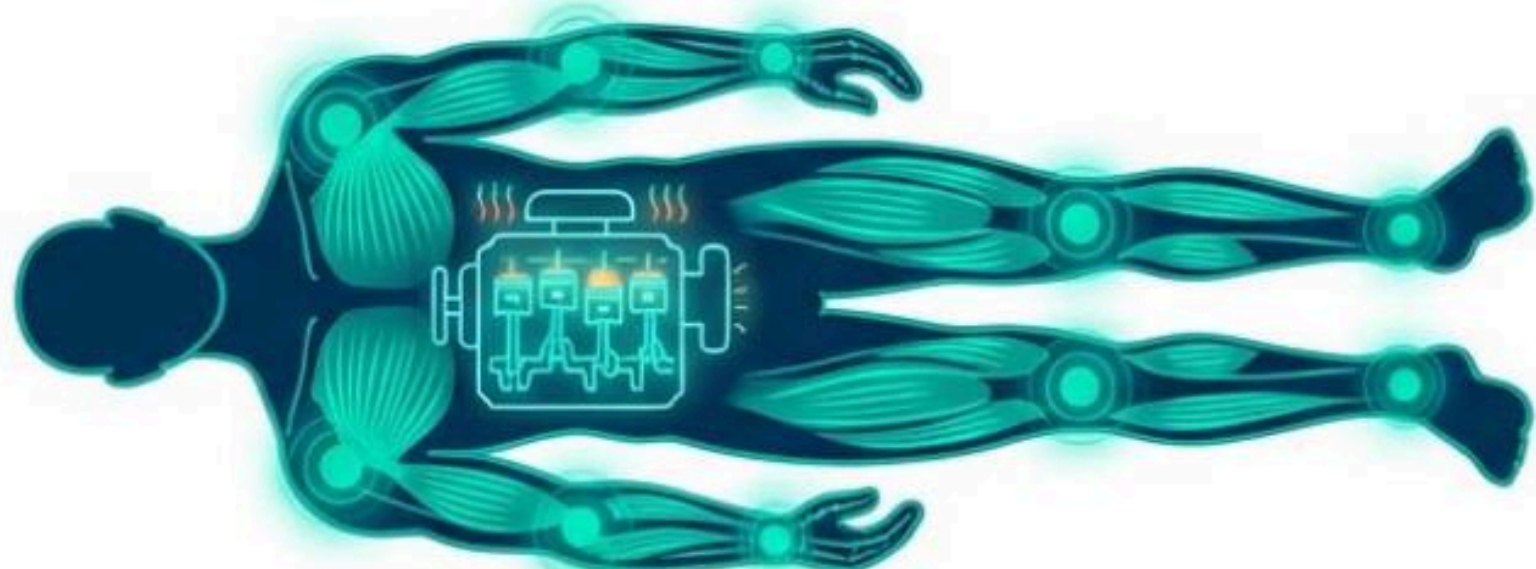
**ПРОТОКОЛ ПРОБУЖДЕНИЯ: КАК СОХРАНИТЬ
МЫШЦЫ И КОСТИ В ВЕЛИКИЙ ПОСТ**

Канал «Час здоровья»

НЕ ДАЙТЕ ОРГАНИЗМУ «СЪЕСТЬ» СВОИ МЫШЦЫ



«ДВИГАТЕЛЬ НА МОРОЗЕ»



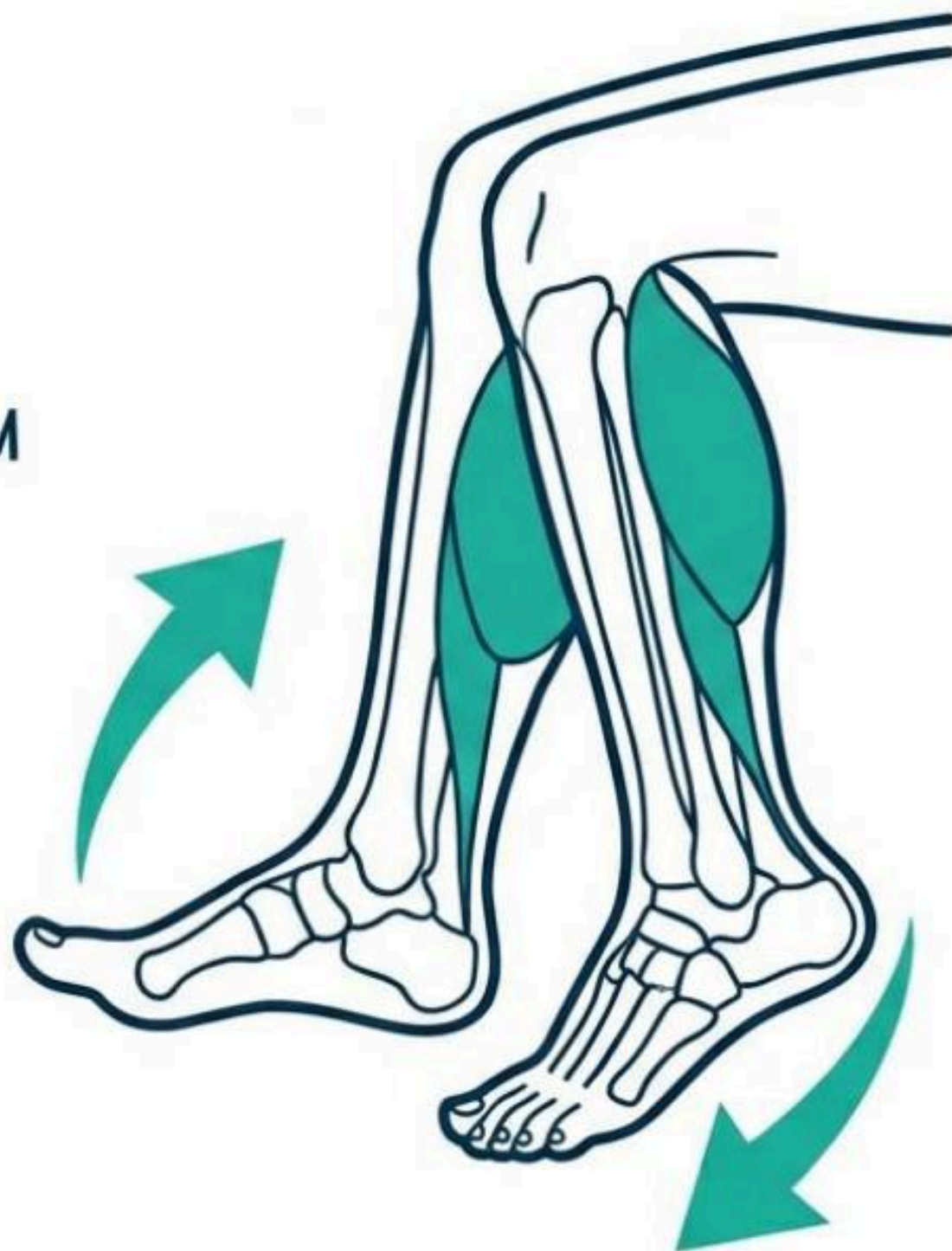
«СИГНАЛ КОСТЯМ: МЫ НУЖНЫ»

- ✓ • Без животного белка мышцы атрофируются вдвое быстрее.
- ✓ • Кальций не усваивается без механической нагрузки.
- ✓ • Движение — это сигнал остеобластам укреплять скелет.

1. НАСОС ДЛЯ СТОП

ИНСТРУКЦИЯ: Тяните носки на себя до натяжения в икрах, затем вытягивайте от себя.

ДОЗИРОВКА: 10 раз



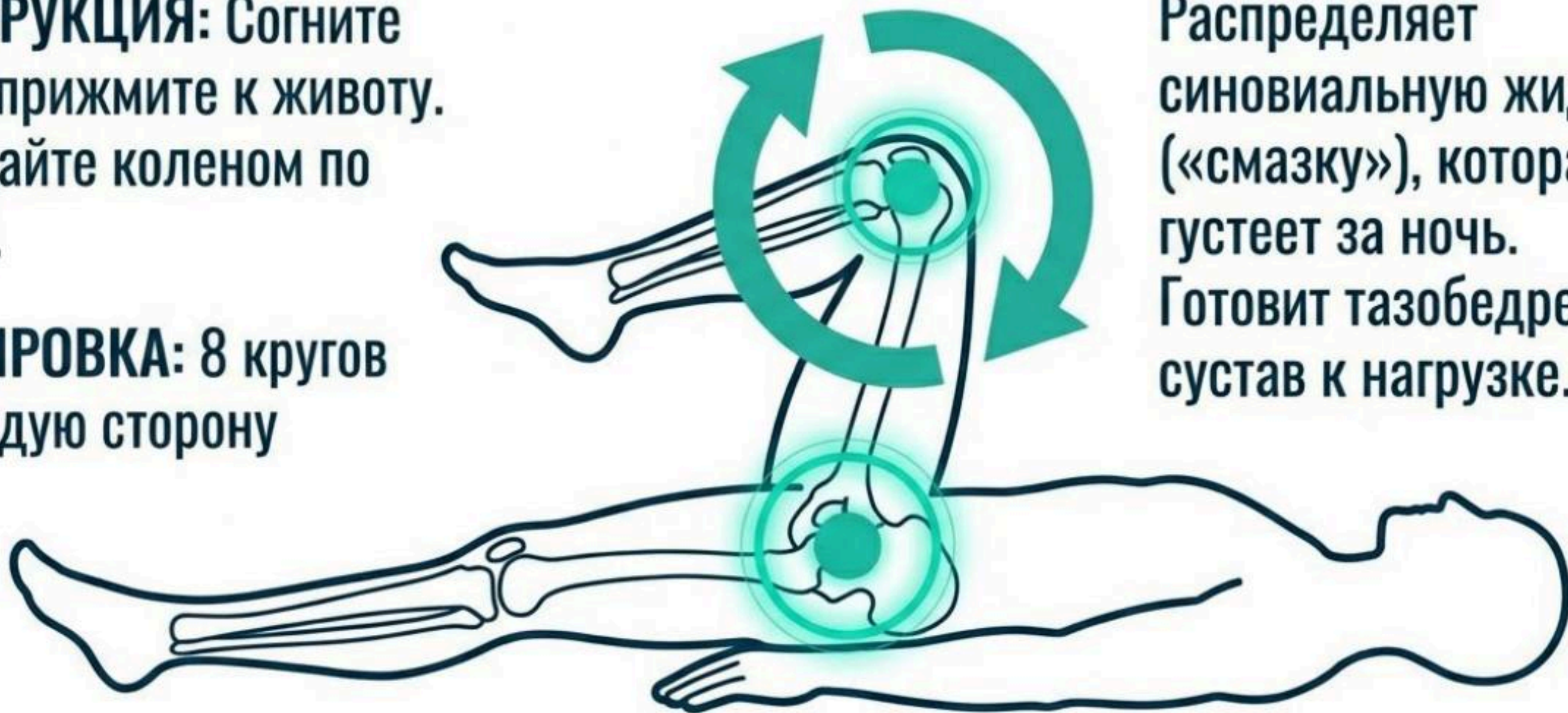
Икроножные мышцы — это «второе сердце». Упражнение устраняет ночной застой и проталкивает венозную кровь вверх.

2. КОЛЕННЫЕ КРУГИ

ИНСТРУКЦИЯ: Согните ногу, прижмите к животу. Вращайте коленом по кругу.

ДОЗИРОВКА: 8 кругов в каждую сторону

Распределяет синовиальную жидкость («смазку»), которая густеет за ночь. Готовит тазобедренный сустав к нагрузке.

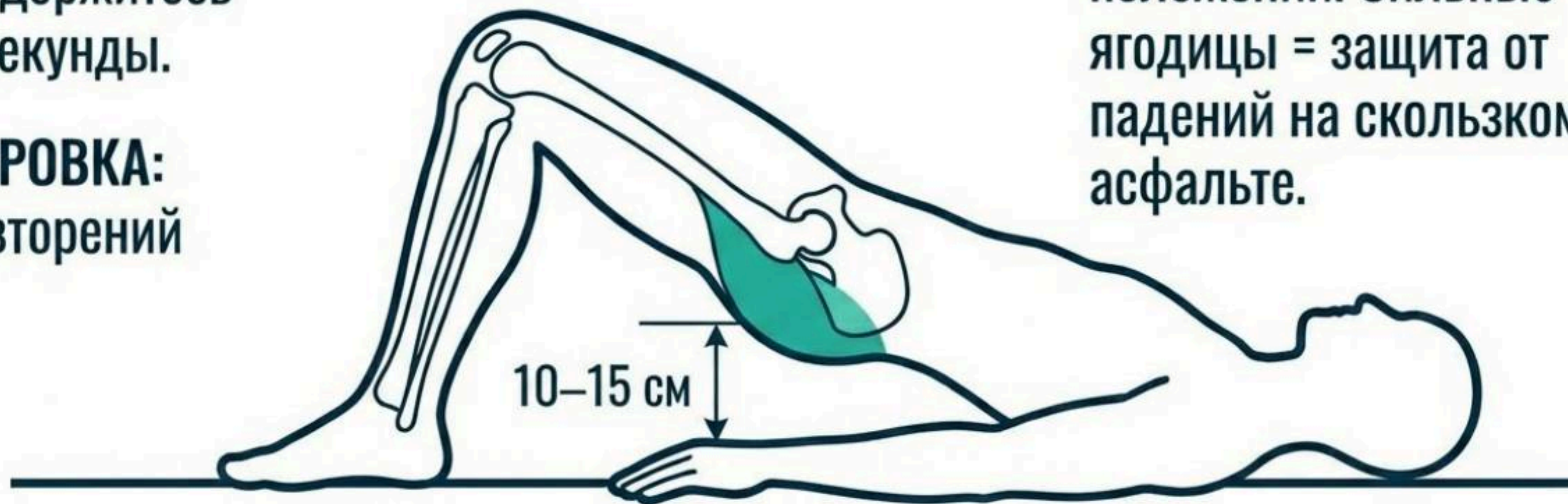


3. МОСТИК БЕЗ МОСТА

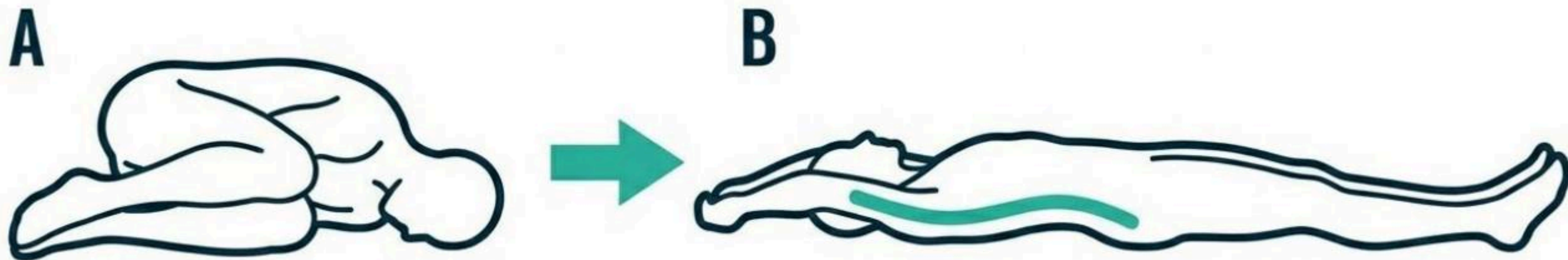
ИНСТРУКЦИЯ: Оторвите таз от кровати на 10–15 см. Задержитесь на 3 секунды.

ДОЗИРОВКА:
10 повторений

Ягодицы удерживают нас в вертикальном положении. Сильные ягодицы = защита от падений на скользком асфальте.



4. ПОТЯГИВАНИЕ КОШКИ



ИНСТРУКЦИЯ: Свернитесь калачиком на 3 секунды → Выпрямитесь и потянитесь всем телом.

ДОЗИРОВКА: 5 раз

МЕДИЦИНСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ:
Мягко растягивает позвоночник, который «сжался» за ночь.
Активирует глубокие мышцы спины.

5. СЖИМАНИЕ КУЛАКОВ



ИНСТРУКЦИЯ: Сожмите кулаки изо всех сил (до побеления костяшек) → Резко разожмите.

ДОЗИРОВКА: 10 раз

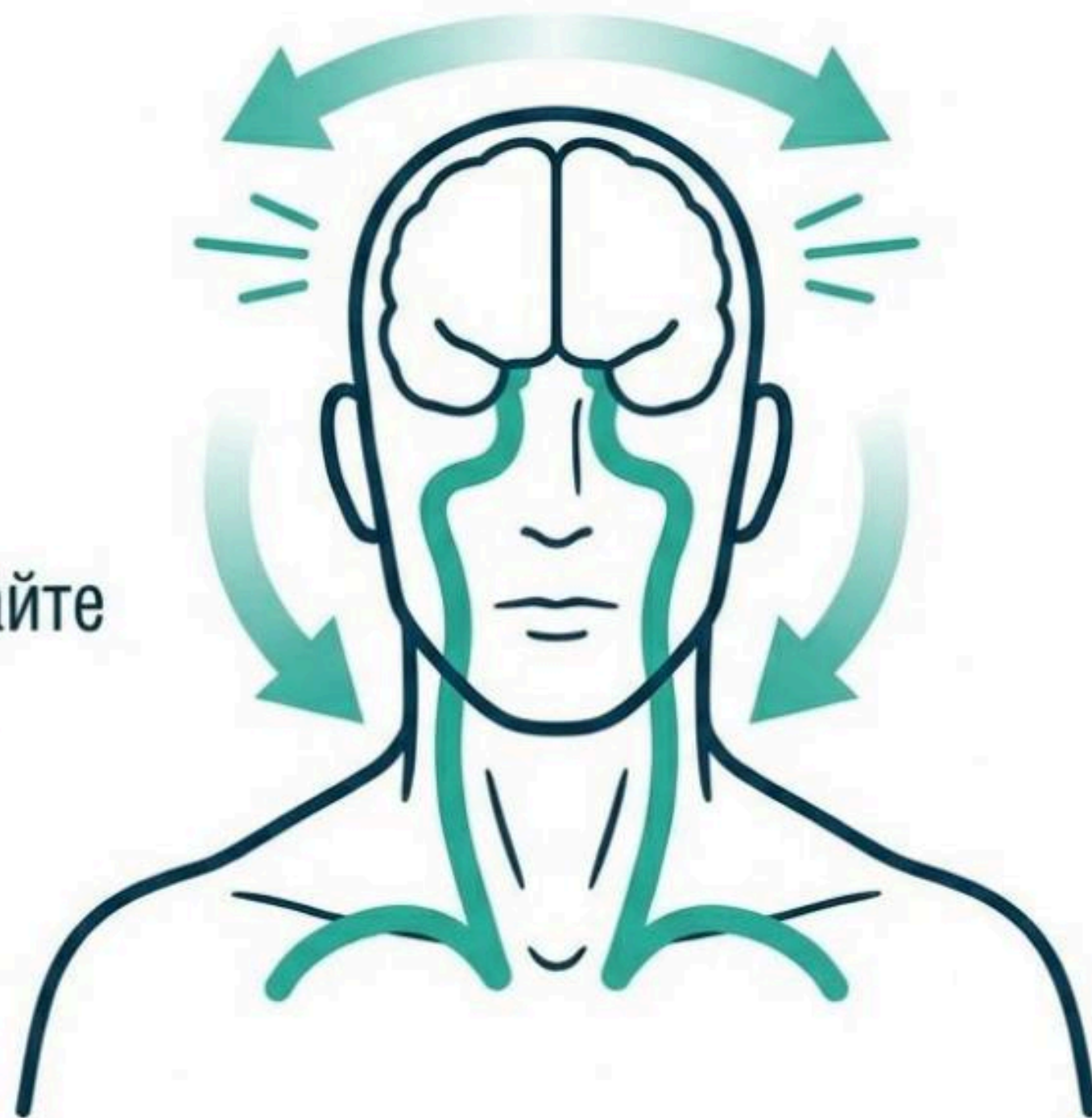
Сила хвата напрямую связана с выживаемостью. Кулак — индикатор здоровья сердца.

6. ПОВОРОТЫ ГОЛОВЫ

ИНСТРУКЦИЯ:

Медленно поворачивайте голову вправо/влево. Затем наклоняйте ухо к плечу.

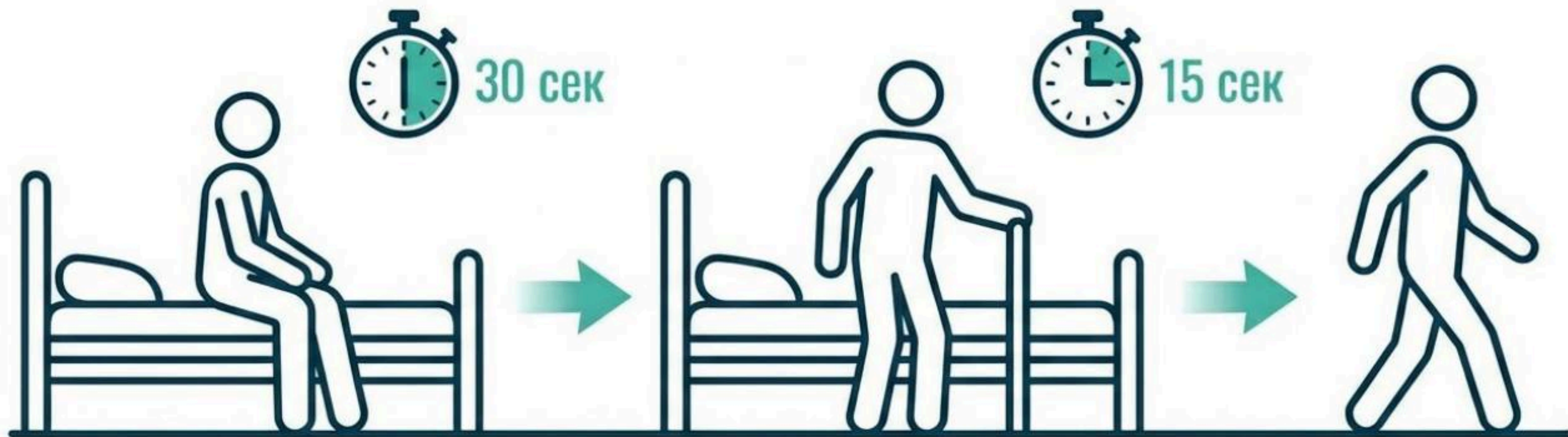
ДОЗИРОВКА: 5 раз в каждую сторону



МЕДИЦИНСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ:

Снимает спазм шейных мышц.
Освобождает
Освобождает
позвоночные артерии
для питания мозга.

7. ПОДЪЕМ ПО ПРОТОКОЛУ



ИНСТРУКЦИЯ:

Не вскакивайте! Сядьте.
Встаньте, держась за опору.
И только потом идите.

МЕДИЦИНСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ:

Защита от ортостатического коллапса
(резкого падения давления), частого
при обезвоживании в пост.

ВАШ УТРЕННИЙ ЧЕК-ЛИСТ

8–10 минут каждое утро



**Насос для стоп
(10 раз)**



**Коленные круги
(8 раз)**



**Мостик
(10 раз)**



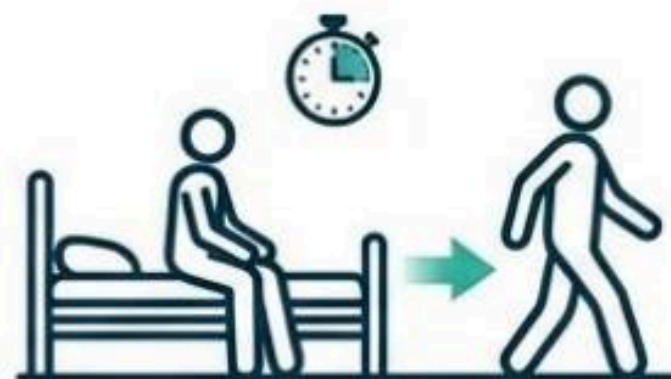
**Потягивание
кошки (5 раз)**



**Кулаки
(10 раз)**



**Шея
(5 раз)**



**Безопасный
подъем**



Точка Тай-бай

ПОСТ — ЭТО СОСТОЯНИЕ ДУШИ, А НЕ БОЛЕЗНЬ ТЕЛА



**Напишите в комментариях:
«Пощусь с умом»**

«Берегите себя, мои дорогие». — Доктор Вавилов