

Знакомьтесь,
Master Spin



N E W T E C H N O L O G Y

Для чего предназначен Master Spin?

Master Spin разработан с целью снятия напряжения в позвоночно-двигательных сегментах. Master Spin предназначен помочь создать условия для качественной, ненасильственной, естественной нормализации: функциональной деятельности позвоночно-двигательных сегментов, биомеханических процессов опорно-двигательного аппарата, состояния мышечных тканей, связок. Нормализация состояния мышц позволяет усилить циркуляцию крови, снять отечность, восстановить работоспособность мышц и создать условия для восстановления позвоночно-двигательных сегментов; улучшить работу внутренних органов и систем.

Master Spin относится к разряду одного из самых точных методов лечения, лечения положением, который широко применяется в медицине на этапах как пост-травматических, так и послеоперационной реабилитации.

Как используется Master Spin?

Master Spin используется в вертикальном положении профилактически, для снижения нагрузки на позвоночно-двигательные сегменты, благодаря фиксации и поддержке позвоночника. Master Spin также используется в горизонтальном положении для проведения упражнений профилактических, а также для преодоления проблем, связанных с позвоночником.

Что происходит во время применения Master Spin?

Master Spin помогает декомпрессии межпозвоночных дисков, способствует максимальному восстановлению работы мышц поясничного и грудного отдела позвоночника, снятию болезненных, неприятных ощущений. Master Spin способствует улучшению анатомической правильности позвоночно-двигательных сегментов, кровоснабжению мышц и позвоночно-двигательных сегментов, что естественным образом нормализует их анатомо-физиологическое состояние, приводя их максимально близко к норме, а так же способствует улучшению метаболизма (обмена веществ).



Какие функции выполняет позвоночник?

Позвоночник — гибкая и устойчивая к перегрузкам система. Это достигается благодаря эластичной консистенции межпозвоночных дисков, которые, принимая на себя, распределяют внешние давления и выполняют роль амортизатора системы.

По медицинскому определению, жизненные функции позвоночника делятся на опорную, двигательную, амортизационную и защитную. Являясь жизненным стержнем тела, позвоночник передает вес его верхних частей на таз, через тазовые кости на ноги и далее через стопу на опору. Причем, наибольшие нагрузки испытывает нижний отдел позвоночника, поэтому величина позвонков равномерно нарастает от шейного отдела к крестцовому. Позвоночник развивается в процессе жизни человека. В составе позвоночника у детей преобладают хрящевые ткани, но с возрастом это соотношение все более изменяется в пользу ткани костной. Таким образом, детский позвоночник имеет свойства подвижности, гибкости и хрупкости, а позвоночник взрослого человека более крепкий сам по себе, и для поддержания груза тела ему требуется гораздо меньше мышечных усилий. Именно поэтому детям сложно оставаться долго в одной позе — для поддержания веса тела в статическом положении им приходится прилагать большие мышечные усилия, чем взрослому человеку.

Следует отметить, что различные отделы позвоночника по-разному подвижны. Так, в тех отделах, где необходима прочная опора, подвижность минимальна или вообще отсутствует, в то время как в отделах с низкими требованиями к степени опоры подвижность позвоночника высока. При нагрузке на позвоночник включаются мышцы, которые гасят воздействие на позвоночник, увеличивая его изгибы. Известно, что изгибы позвоночного столба есть только у человека — кроме амортизации, они нужны для повышения устойчивости тела и его частей в вертикальном положении. В том числе, сохранение вертикального положения головы обеспечивает шейный лордоз — изгиб вперед, а для создания равновесия в противовес ему возникает изгиб назад — грудной кифоз.

Для большинства людей, не имеющих медицинского образования, строение собственного тела остается загадкой вплоть до момента, когда подобное неведение приводит к развитию заболевания. Вот тогда человек узнает о том, что помимо головы, рук и ног у него есть и другие жизненно важные органы, и принимается за лечение возникшего нарушения. Но, как все мы знаем, заболевание всегда легче предупредить, чем излечить. Позвоночник — одна из системообразующих частей человеческого тела. Дело в том, что боли в спине — одно из самых распространенных заболеваний современности. По данным исследований, болями в спине страдают в той или иной форме порядка 80% населения планеты старше 40 лет. Так почему же развиваются боли в спине и как их предупредить?

Как сохранить здоровье позвоночника?

Позвоночник — каркас нашего тела, именно к нему крепятся все элементы скелета человека. Поэтому любое нарушение в работе этой важнейшей части организма чревато угрожающими здоровью последствиями. Для того, чтобы сохранить здоровье позвоночника, необходимо соблюдать следующие рекомендации: адекватно распределяйте нагрузку на позвоночник, избегая неестественных изгибов, всегда стремитесь сохранять осанку. При переносе грузов избегайте чрезмерных силовых нагрузок, распределяйте груз так, чтобы сила тяжести действовала равномерно (близким к идеальному варианту в такой ситуации является рюкзаки).

Избегайте резких движений, особенно связанных с подъемом тяжестей, и всегда используйте опору при наклонах и изгибах. Правильно обустройте свое спальное место — желательно, чтобы оно было достаточно жестким, подушка должна удобно поддерживать голову во время сна.

Когда вы сидите, используйте Master Spin так, чтобы сохранялась осанка тела. Регулярно выполняйте упражнения с Master Spin. Ведите активный образ жизни, занимайтесь спортом. Заботьтесь о здоровье собственного позвоночника, и он вас не подведет!



Показания

Длительные нагрузки на позвоночник, боли различного происхождения (радикулит, остеохондроз, артрит, артроз), предупреждение заболеваний позвоночника и неврологических проявлений, нарушения осанки разных стадий.

Противопоказания

Определенные условия могут быть противопоказанием для использования Master Spin, такие как: спондилез, некоторые патологические формы кифоза, остеопороз, тяжелые формы артрита, спондилолистез, поражения позвоночника, опухоли и переломы, открытая форма кровотечений, онкозаболевания, туберкулез.

Результат

Регулярные занятия на Master Spin:

- делают мышцы эластичными, помогая мышцам спины расслабляться и сокращаться, укрепляют их;
- способствуют выведению из мышц молочной кислоты;
- поднимают жизненный тонус;
- помогают быстро снять напряжение и усталость, расслабить мускулатуру после физической активности, занятий спортом, или после долгой сидячей работы.

Очень скоро Вы заметите значительные улучшения в осанке и гибкости — это лишь некоторые из преимуществ, которые имеют пользователи Master Spin. При регулярном применении, вы можете рассчитывать на отличные результаты!

Рефлекторное воздействие

Рефлекторная поверхность дуги Master Spin

Рефлексология — это уникальный метод терапии, основанный на раздражении определенных областей кожи и ответной специфической реакции со стороны внутренних органов. В результате воздействия на такие зоны давлением, посредством возбуждения зон головного мозга, органы от последнего получают стимулирующие импульсы. Соответствующие органы «пробуждаются», к ним приходит большее количество крови. Такими зонами выступает все тело, но наибольшие скопления точек — это зоны стоп, ладоней и околопозвоночные.

При систематическом применении рефлекторной поверхности дуги Master Spin возможно:

- Ускоренное восстановление работоспособности;
- Повышение эластичности и восстановление нормального тонуса кожи;
- Улучшение венозного кровообращения;
- Нормализация сна и снятие стрессовых состояний;
- Снятие болевого синдрома в мышечных тканях, позвоночнике (воздействие на болевую зону);
- Снятие усталости в ногах;
- Улучшение работы сердечно-сосудистой и лимфатической системы.

На подошвенной поверхности стопы находятся тысячи нервных окончаний, рефлекторно влияющих на общее состояние человека и, воздействуя на них с помощью рефлекторной поверхности дуги Master Spin, Вы тем самым улучшаете состояние здоровья всего организма.

Применение на подошвенной поверхности стопы:

Разомните стопы, сделайте дыхательные упражнения, затем станьте босиком на рефлекторную поверхность дуги Master Spin и начните переступать с ноги на ногу. Если появится в определенной точке боль, это показатель того, что в определенной области есть функциональные отклонения. Дальше нужно воздействовать именно на болезненные точки, пока боль не притупится или не исчезнет. Применение на подошвенную поверхность стопы не должно превышать 10 минут.

Master Spin вы всегда сможете использовать в доме, офисе, в поездках, на отдыхе. Вертикальное применение: где бы вы ни сидели, за рабочим столом, за партой, на диване или в кресле, во время путешествия в автомобиле, Вы можете с помощью Master Spin зафиксировать спину, он поможет вам чувствовать себя комфортно, поддерживая ваш позвоночник в правильном анатомическом положении, когда вы сидите. Все, что Вам нужно, это: закрепить Master Spin на спинке кресла, стула или кресла в автомобиле. Горизонтальное применение: где бы Вы ни находились, вам достаточно установить Master Spin на нескользящую ровную поверхность и лечь на него, и вы сможете снять напряжение мышц позвоночника, помочь им восстановиться и быстро получите желаемый эффект.



Позвоночный столб

Последствия ущемления спинномозговых нервов

Наименование позвонков, на уровне которых возможно ущемление спинномозговых нервов

психоз, неврастения, истерия, ипохондрия, головная боль, головокружение, нарушение сна, бессонница, церебральная геморагия, лицевой паралич, тризм, гемиплегия, гидроцефалия, цереброспинальный менингит, эпилепсия, амнезия, мигрень.

неврастения, истерия, ипохондрия, спазм лицевого нерва, тризм, потливость головы, кривошея, головная боль, лицевой паралич, параназальный синусит.

анафродизия, гипосмия, глухота, слепота, конъюнктивит, тризм, болезни глаз, болезни уха, рвота, невралгия, неврит.

неврастения, истерия, ипохондрия, невралгия тройничного нерва, аденоидит, лицевой паралич, церебральная геморагия, амблиопия, головная боль, тризм, тонзиллит, рвота, болезни носа, болезни уха.

болезни органов ротовой полости, фарингит, ларингит, тонзиллит, охриплость, ангина, потеря вкуса, заболевания глаз.

астма, фарингит, рожистое воспаление, одышка, ларингит, хронический кашель, круп, боль в верхней части руки (плече).

боль в плече (лопатке), бурсит, артрозы, бронхит, церебральная гиперемия, болезни щитовидной железы.

боль в предплечье, графоспазм, бронхолегочное кровотечение, затруднение дыхания, кашель.

миокардит, эндокардит, эндоперикардит, кардиомегалия, олигогалактия, бронхит, артериосклероз.

туберкулез легких, эмфизема легких, плеврит, отек легких, долевая пневмония, стеноз легочного ствола, олигогалактия.

ахалия, гепатомегалия, желтуха, гепатит, цирроз печени, артериосклероз, болезни сердца, неврастения, истерия, ипохондрия.

озноб, подагра, лихорадка, паротит, высыпания, интоксикация.

рак желудка, диспепсия, гастрэкстазия, неврастения, истерия, ипохондрия, пилоростеноз, язва желудка, гастроптоз, анорексия, лицевой паралич, межреберная невралгия.

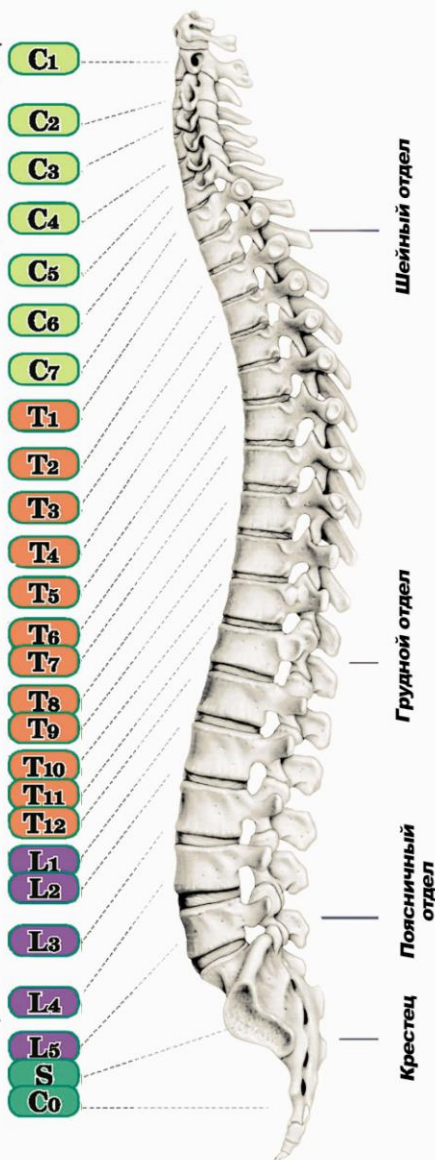
болезни печени, панкреатит, холелитиаз, спленомегалия, межреберная невралгия, диафрагмальная грыжа, расстройство желудка, тошнота.

болезни почек, боль в области почек, уремия, нефрит, невралгия, ревматизм, ацидурия, гематурия, несахарный диабет, водянка, сухость кожи, боль в области печени, диспепсия, диарея, периодические запоры, холелитиаз, гепатомегалия, простатомегалия.

рак брюшной полости, запор, диарея, дерматит, аппендицит, колит, туберкулез кишечника, простатомегалия, неврастения, истерия, ипохондрия, лицевой паралич, бесплодие.

патология яичника, цистита, меноэкзист, нарушение менструации, рак матки, антефлексия и ретрофлексия матки, полиоидия, воспаление матки, оофорит, уретрит, бесплодие, болезни матки, болезни яичек, гидроцеле яичек, болезни гениалии.

геморрой, паховая грыжа, цистит, камень мочевого пузыря, анальный свищ, простатомегалия, энурез, боли в спине, ишалгия, абазия.



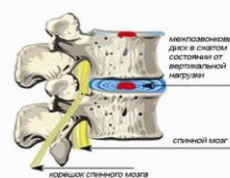
Как устроен позвоночник?

Как известно из школьного курса анатомии, позвоночник — ключевая часть опорно-двигательного аппарата. Стержень, на котором, собственно, и держится все тело. По сути, позвоночник представляет собой систему элементов — позвонков, соединенную межпозвоночными дисками, суставными и позвоночными связками. Выделяют пять отделов позвоночника: 1.Шейный (семь позвонков); 2.Грудной (двенадцать); 3.Поясничный (пять); 4.Крестцовый (пять позвонков); 5.Срастающихся после шестнадцати лет в единую кость — крестец, и копчиковый — от двух до шести позвонков, также срастающихся.

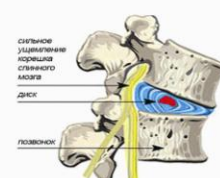
Каждый позвонок — звено общей цепи, состоящее из круглого или бочкообразного тела и дуги, замыкающей позвоночное отверстие. В зависимости от того, к какой части общей системы принадлежит позвонок, он имеет разное строение. Так, например, позвонки поясничного отдела более массивные, а относящиеся к шейному отделу более мелкие. Это связано с тем, что разные отделы позвоночника испытывают различные нагрузки и выполняют различные специфические функции.

Позвонки состоят из внутреннего вещества губчатой структуры, имеющего вид костных перекладин, являющегося каркасом системы и внешнего, компактного слоя, состоящего из костной ткани пластинчатого вида, обеспечивающей твердость позвоночного тела и стойкость к нагрузкам. Внутри позвонка также находится костный мозг, который выполняет функцию кроветворения, участвуя в обеспечении организма красными кровяными тельцами. Позвоночник является самой сложной костной системой организма. Все вышеперечисленные элементы называют пассивной частью позвоночника, которая, в свою очередь, испытывает на себе воздействие активной части — мышц.

Сжатый диск при вертикальном положении тела



Диск в сжатом состоянии при наклоне туловища



Сравнительная характеристика различных видов массажно-профилактического оборудования

В отличие от многих других устройств, доступных в продаже и предназначенных для восстановления мышц спины и позвоночника, Master Spin легок, компактен, портативен, прост в применении.



	Профилактическое применение в течение рабочего дня	Возможность транспортировки	Восстановление мышц и тракция	Восстановление ПДС в их анатомическом правильном положении в различных отделах позвоночника			Рефлекторное воздействие	Температурное воздействие	Цена
				шейный	грудной	поясничный			
 Многоуровневый массажер профилактор Master Spin	✓	✓	✓ ¹	✗	✓	✓	✓	✓ ⁵	
 Автомобильные массажеры для спины	✗	✓	✗	✗	✗	✓	✗	✗	
 Массажные подушки электрические	✓	✓	✓ ²	✗	✓	✓	✓	✗	
 Наклонные вытяжные доски-профилакторы	✗	✓	✓ ³	✗	✓	✓	✗	✗	
 Ортопедические стулья	✓	✗	✗	✗	✗	✗	✗	✗	
 Массажные кресла электрические	✓	✗	✓ ⁴	✓	✓	✓	✓	✓	
 Роликовые массажные кровати электрические	✗	✗	✓ ⁴	✓	✓	✓	✓	✓	

¹ — Естественная, ненасильственная, щадящая тракция

² — Насильственная тракция

³ — Естественная, ненасильственная тракция под тяжестью тела, важен контроль!

⁴ — Насильственная роловая тракция

⁵ — Возможность прогревания нефритовой грелкой и другими прогревающими устройствами

Вниманию родителей

В формировании правильной осанки основную роль играют позвоночник и мышцы, окружающие его. Осанка - это комплексное понятие о привычном положении тела непринужденно стоящего человека. Она определяется и регулируется рефлексом позы, являясь одним из показателей здоровья. Процесс формирования осанки начинается с самого раннего возраста и происходит на основе тех же физиологических закономерностей высшей нервной деятельности, которые характерны для образования условных двигательных связей. Это создает возможность для активного вмешательства в процесс формирования осанки у детей, обеспечивая её правильное развитие.

В основе нарушений осанки часто лежит недостаточная двигательная активность детей (гиподинамия) или нерациональное увлечение однообразными физическими упражнениями, неправильное физическое воспитание.

В 90-95% случаев нарушения осанки являются приобретенными. Нарушения осанки ухудшают внешний облик человека, способствуют развитию ранних дегенеративных и дистрофических изменений в межпозвоночных дисках и создают неблагоприятные условия для функционирования органов грудной клетки и брюшной полости. По последним данным, число детей в Украине с различными нарушениями осанки достигает 30-60%, а сколиотическая болезнь поражает в среднем 6-15% детей. 90% заболеваний напрямую связаны с болезнями позвоночника.

Чтобы избавиться от заболеваний позвоночника или предотвратить болезни, нужно просто правильно сидеть, оборудовать школьное или рабочее место в этом вам поможет Master Spin школьники как правило, проводят за письменным столом, партой, компьютерным столом от 5 до 7 часов в день. При еще не сформировавшемся позвоночнике выдерживать такую нагрузку организм не в силах! Самая дорогая мебель в большей или меньшей степени не обеспечивает постоянного комфортного положения позвоночника, который несет на себе непомерные нагрузки. Неправильная осанка может привести к заболеваниям. Сколиоз и нарушения осанки являются наиболее распространенными заболеваниями опорно-двигательного аппарата у детей и подростков. Эти заболевания служат предпосылкой для возникновения ряда функциональных и морфологических расстройств здоровья в детстве и оказывают отрицательное влияние на течение многих заболеваний у взрослых. В нашем организме помимо "физических" мышц, которые работают, лишь когда нужно выполнить ту или иную работу, есть еще и мышцы "тонические" - эти должны трудиться всю жизнь без перерывов. Именно эти мышцы должны поддерживать позвоночник в нормальном состоянии. К сожалению, в силу разнообразных причин, тонические мышцы часто выходят из строя и быстро привыкают не работать. Исправление осанки как раз и заключается в том, чтобы напомнить тоническим мышцам об их трудовом долге. Исправить осанку можно в любом возрасте. Есть немало примеров, когда активные старушки внезапно решают заняться собой и с ними происходят волшебные метаморфозы - они не только выпрямляются, но и начинают чувствовать себя моложе. Причем для этого не обязательно даже прибегать к помощи врача. Существуют совсем несложные упражнения, которые человек может делать сам.



Вниманию руководителей и офисных работников

Фраза «Ох, как болит спина» звучит в течение многих веков, во всех частях света, у людей разного статуса и возраста. Невозможно радоваться жизни, если болит поясница, ноет спина. Сегодня существует немало направлений лечения мышечно-скелетных заболеваний. Но болезнь легче предупредить. Современные руководители просто стали жертвой своего имиджа. Бизнесмены заказывают огромные кожаные кресла с глубокими сидениями, непригодными для нормального положения позвоночника в них, и там, где, казалось бы, мы должны отдыхать, наш позвоночник продолжает трудиться, а значит изнашивается. Деловой человек не должен утомляться на своей работе! Этому может помочь Master Spin, который ежедневно, в рабочее активное время создает комфорт. Взяв Master Spin в машину, вы не лишаетесь того комфорта, который вы испытывали на работе.

Практически в каждой организации есть сотрудники, чья работа происходит исключительно в офисе за письменным или компьютерным столом. Как правило, это административный персонал, менеджеры и руководители — то есть, почти 70% работников, которые ежедневно причиняют вред своему здоровью. Уже не раз было доказано медицинскими исследованиями, что сидячий образ жизни неблагоприятно влияет на общее состояние организма, отчего человек быстро утомляется, у него рассеивается внимание, появляются боли, головокружение, раздражительность. Согласитесь, не самые удачные профессиональные качества ни для начальников, ни для подчиненных. Master Spin поможет справиться в такой ситуации. Не каждый может себе позволить иметь до трех ортопедических кресел — на работе, в автомобиле, дома, но практический каждый может себе позволить иметь Master Spin.



Вниманию водителей

На здоровье, настроение и самочувствие человека большое влияние оказывают автомобильные кресла, компьютерные кресла и стулья.

Очень немногие, покупая автомобиль, обращают внимание на сидения, они нам кажутся все одинаковыми, но это не так. Увы, большинство автомобилей оборудованы не ортопедическими, а обычными сидениями. Что это значит? Ответить на этот вопрос сможет каждый, кто длительное время проводит за рулем автомобиля. Усталость и боль в спине и конечностях. Как от этого избавиться?

Не допустить болезненных ощущений в спине сможет Master Spin. Одно из его преимуществ в том, что он легко крепится к спинке любого автомобильного сидения, на удобной для вас высоте, поддерживая ваш позвоночник, уменьшая напряжение в мышцах спины и шеи. Master Spin помогает компенсировать тот урон, который мы получаем, проводя долгое время в автомобилях, не оснащенных ортопедическими сидениями.

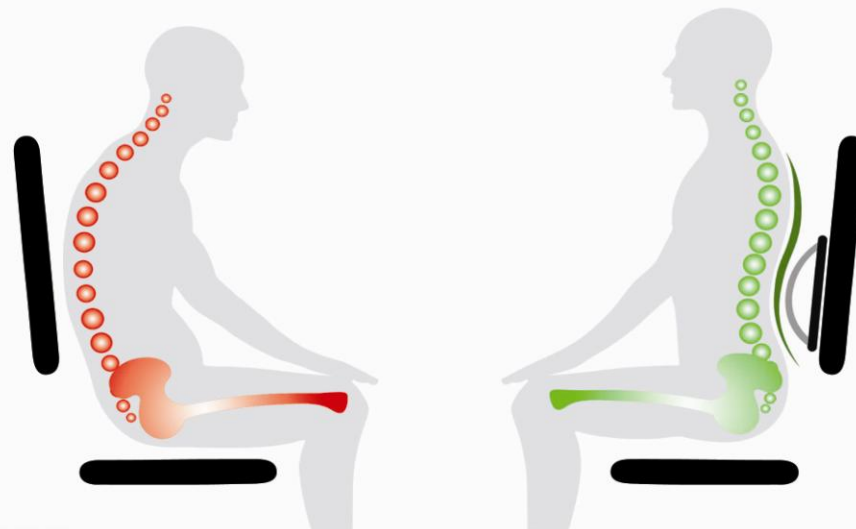


Профилактическое применение

Всем, кто значительную часть дня проводит в положении сидя, в первую очередь школьникам и студентам, офисным работникам, тем кто работает за столом, компьютером, сидит за рулем автомобиля, должно быть известно, что положение сидя приводит к напряжению мышц спины в 1,5 раза больше, чем когда тело находится в положении стоя.

Такое увеличение постоянной статической нагрузки на позвоночник приводит к многим негативным последствиям таким, как слабость мышечного корсета позвоночника, неустойчивости позвоночника, к сколиотическим S-образным и дугообразным искривлениям позвоночника, заболеваниям не только спины, но и организма в целом. Это происходит из-за того, что положение человека сидя не является физиологичным.

В случае многочасового сидения, которого невозможно избежать, необходимо помочь позвоночнику выполнять статическую функцию - удерживать голову, верхний плечевой пояс и самому не изгибаться в стороны. Достойным помощником в этом является Master Spin. Благодаря конструктивному решению, специальному функциональному изгибу и вырезу в дуге, - между спиной и спинкой кресла, стула, образуется нужная точка фиксации, нагрузка на позвоночник распределяется адекватно. Также образуется система поддержки и коррекции позвоночника, благодаря которой мы имеем правильную осанку при сидении без постоянного самоконтроля.



Вниманию кормящих матерей

Из опыта Израильских медиков известно, что воздействие в период лактации на рефлексогенные зоны позвоночного столба облегчает этот непростой период для кормящей матери. Такое воздействие при помощи Master Spin даже несколько увеличивает количество материнского молока.

В течение дня наша спина испытывает огромные нагрузки и нуждается в заслуженном отдыхе вечером. Речь идет не о пуховой бабушкиной перине, на которой можно с огромным удовольствием уснуть, а проснуться совершенно разбитым, с затекшей шеей и «мурашками» по всему телу. Ночной сон – для позвоночника главное время отдыха. И нужно позаботиться о том, чтобы он был правильным, ведь забота об осанке должна быть круглосуточной. Если утром вы не чувствуете себя бодрым, значит, не до конца расслабились во сне, а соответственно, и не отдохнули.

Master Spin нужен и здоровым людям и тем, у кого есть проблемы со спиной. Master Spin получил поддержку специалистов, занимающихся профилактикой и лечением проблем, связанных с позвоночником, а также множество положительных отзывов людей с проблемами позвоночника, которые использовали Master Spin. Master Spin призван сделать Вашу жизнь более приятной за счет улучшения качества здоровья. Использование Master Spin приводит к нежному, ненасильственному растяжению мышц спины и устраняет боль в спине. Используйте свой Master Spin, чтобы облегчить напряжение мышц спины и улучшить ваше общее состояние. Будьте здоровы с простым и постоянным применением Master Spin.



Во время упражнений сосредоточьтесь на расслаблении мышц насколько это возможно, думайте о приятном. **Лежите, дышите – это все, что вам нужно.** Все остальное делает Master Spin.



Исходное положение

Сядьте спиной к Master Spin. Широкая часть Master Spin должна быть расположена вблизи бедра, ягодицы или основания позвоночника для фиксации поясничного отдела позвоночника.



Примите упор руками и согните ноги в коленях. Стопы стоят на поверхности пола. Медленно, сгибая руки в локтях, опуститесь спиной на дыру Master Spin. Прорезь дуги Master Spin должна находиться по центру спины, тем самым устанавливается правильное исходное положение позвоночника перед коррекцией.

Совет: Вы можете поместить подушку под голову для дополнительного комфорта.



Легкая позиция для растягивания

Ноги согнуты в коленях, руки несколько по сторонам, как видно на рисунке. Эта позиция обеспечивает наименьшее ощущение растягивания и является вводной. Если требуется большее растяжение, приступите к позиции **#4**.



Средняя позиция для растягивания

Поднимите руки над головой и плечами как можно ближе к полу, как только вы можете. Это нужно для дополнительного растягивания. Ноги согнуты в коленях. Со временем позиция станет привычной и вы свободно сможете глубоко расслабляться, класть локти на пол. Если требуется большее растяжение, приступите к позиции **#5**.



Максимальная позиция для растягивания

Опустите колени на пол и вытяните ноги. Потяните руки вверх от головы. Почувствуйте расслабление спины, плеч, груди, живота, ягодиц.

Совет: Если вы поместили подушку, уберите ее из-под вашей головы для возможности максимального растяжения



Позиция для растягивания плечевого пояса

Руки раскиньте в стороны перпендикулярно туловищу. Поэкспериментируйте с различными позициями рук и кистей (ладони вверх, вниз). Необходимо почувствовать, как различные мышцы рук и плеч растягиваются нежно и легко.



Восстановление

Повернитесь на бок, затем медленно сядьте рядом с Master Spin, отдохните 30 секунд сидя прежде, чем подниматься на ноги.

Важно: Вы должны дать время крови отступить от головы к сердцу, иначе может наступить головокружение.



Позиции **#3**, **#4** и **#5** используются для восстановления поясничного отдела позвоночника. Эти же позиции используются для восстановления грудного отдела позвоночника. Для этого необходимо переместить Master Spin в область грудного отдела позвоночника.

Гимнастика **Master Spin**

Техника выполнения упражнений и рекомендации описаны на странице №9 (горизонтальное применение)

1

Упражнение 1

Установите Master Spin в поясничный отдел позвоночника. Растягивание и расслабление 2 мин.



2

Упражнение 2

Установите Master Spin в нижнюю часть грудного отдела позвоночника (подлопаточную область). Растягивание и расслабление 2 мин.



3

Упражнение 3

Установите Master Spin в верхнюю часть грудного отдела (между лопатками). Растягивание и расслабление 2 мин.



4

Упражнение 4

Лечь на живот, отжимаясь на руках, прогнуть туловище назад. Задержаться в верхнем положении 10 сек. Медленно опуститься вниз.



5

Упражнение 5

Лечь на живот, руки вдоль туловища, прогибаемся одновременно туловищем и ногами. Руки параллельно полу. Задержаться в верхнем положении 10 сек.



6

Упражнение 6

Лежа на животе, махи ногами назад поочередно. 10 раз каждой ногой.



Гимнастика Master Spin содержит все необходимые упражнения для восстановления и поддержания спины в хорошей форме.

www.master-spin.com

master
spin

Восстанавливая свое здоровье после травм, полученных во время спаррингов и тренировок, я испробовал на себе множество упражнений и систем по восстановлению. Выполняя их я открыл для себя простые 6 упражнений, которые помогли мне восстанавливать мой позвоночник и поддерживать его в хорошей форме. В этих упражнениях я использую Master Spin, чтобы усилить эффект воздействия.

Владимир, 59 лет

