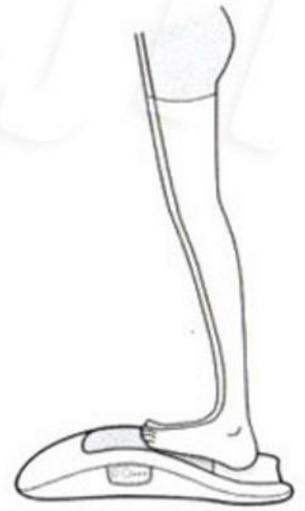




Растяжка шейного отдела позвоночника:

Положите голову как показано на рисунке и расставьте руки в стороны.



Растяжка голеностопного сустава и икроножных мышц:

Встаньте пятками на прибор так, чтобы пальцы ног были на подушках, как показано на рисунке.

Категорически запрещается вставлять всей ступней на подушки.



Растяжка поясничного или грудного отделов позвоночника:

Положите прибор под вашу поясницу или грудной отдел и вытяните руки над головой.

Можно согнуть ноги в коленях.



Растяжка тазобедренного отдела:

Следует сесть на белую часть прибора, чтобы ягодицы частично касались подушек.

Категорически запрещается садиться на подушки.