


методика дикуля упражнения



Загрузок: 2867 Скорость: 1.43 Мб/с

СКАЧАТЬ

Рейтинг: ★★★★★
Автор: Clopper

Безопасно! Вирусов нет

В ❤️ 196 Нравится 100 Твитнуть G+1 50 95

161 комментарий В



Саша
Благодарочка за все!
1 минуту назад



Ангелина
Побольше бы таких сайтов.
1 минуту назад



Гриша
Первый раз тут, скорость загрузки радует, наличие файлов тоже!
1 минуту назад



Марина
Всем советую, качает быстро.
1 минуту назад



Леша
не поверил глазам, есть все. спасибо!
1 минуту назад



Оксана
Глупости говорят, что незаменимых не бывает, без этого сайта я бы пропала.
1 минуту назад

Название: 60 упражнений Валентина Дикуля + Методы активизации внутренних резервов человека = ваше 100% здоровье Автор: Иван Кузнецов Серия: Здоровье - это счастье! Издательство: АСТ, 2009 г. Мягкая обложка, 160 стр. ISBN 978-5-17-059320-0 Тираж: 10000 экз. Формат: 84x108/32 От издателя Многие знают историю чудесного выздоровления Валентина Дикуля. Вопреки мнениям авторитетных врачей он смог не только выздороветь после тяжелой травмы, но и стать знаменитым силовым жонглером. Перед вами книга-путеводитель, которая поможет вам найти свой путь к здоровью позвоночника. Здесь представлены три знаменитые системы оздоровления позвоночника: Поля Брэгга, Кацудзо Ниши и Валентина Дикуля. В книге дана общая информация о болезнях позвоночника, советы по здоровому питанию и образу жизни, собраны эффективные упражнения и техники тренировки позвоночника, рассказано о том, как самостоятельно сделать тренажеры, которые принесут здоровье вашему позвоночнику. Популярное издание. Патология опорно-двигательного аппарата, особенно повреждения позвоночника, на сегодняшний день занимает далеко не последнее место в структуре заболеваемости по степени распространенности на земном шаре. Из года в год растет показатель посттравматических состояний, так как с развитием техники значительно повысилась доля травматизма и на производстве, и на дорогах. Реабилитационные мероприятия для таких больных постоянно совершенствуются. Самой эффективной методикой лечения заболеваний позвоночника и восстановления после различных травм в настоящее время является методика академика Валентина Ивановича Дикуля. Вследствие заболеваний и различных травм позвоночника ограничивается двигательная активность, которая через определенный промежуток времени приводит к атрофированию суставного и мышечного аппарата. Больной теряет возможность двигаться самостоятельно. Валентин Иванович Дикуль, известный во всем мире как создатель уникальной методики восстановления людей с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, когда-то сам был, по мнению врачей, безнадежным инвалидом-колясочником, которому никогда не суждено снова «встать на ноги». Однако желание жить полноценной жизнью, стремление снова быть здоровым «во что бы то ни стало» сделали невозможное. Валентин Дикуль разработал не просто набор упражнений, который помогает избавиться от боли в спине. Всем, у кого боли в грудно-поясничном отделе позвоночника, помогут простые упражнения от Валентина Дикуля, которые можно выполнять в перерывах между домашними делами. Если у вас болит шея – накиньте на нее петлю Валентина Дикуля. О том, из чего сделать петлю, и какие упражнения избавят вас от боли в шейном отделе позвоночника, расскажет Валентин Дикуль. Снять усталость ног помогут простые упражнения от Валентина Дикуля. Что потребуется для их проведения, как часто выполнять такие упражнения? Межпозвоночная грыжа – весьма неприятное и опасное заболевание. Грамотный врач перед решением вопроса об оперативном лечении обязательно порекомендует сочетание медикаментозной и физиотерапии; расскажет, как эффективна физическая гимнастика при грыже позвоночника. Не стоит скептически относиться к лечению этого заболевания при помощи лечебной физической культуры. Реабилитационная методика академика Дикуля В. И. применяется для восстановления больных, перенесших спинномозговые травмы, детский церебральный паралич, и основана на личном опыте автора. Эта методика является большим вкладом Дикуля в развитие современной лечебной физкультуры. Она защищена патентами и авторскими свидетельствами. В молодости Дикуль В.И. работал в цирке воздушным гимнастом. Title: 60 упражнений Валентина Дикуля + Методы активизации внутренних резервов человека = ваше 100% здоровье Author: Кузнецов Иван Оценка: 4.7 of 5, readers votes - 39 Serie: _жизнь/_ физ-ра Annotation: Многие знают историю чудесного выздоровления Валентина Дикуля. Вопреки мнениям авторитетных врачей он смог не только выздороветь после тяжелой травмы, но и стать знаменитым силовым жонглером. Успех Дикуля - это уникальный комплекс физических упражнений и безграничная вера в победу.