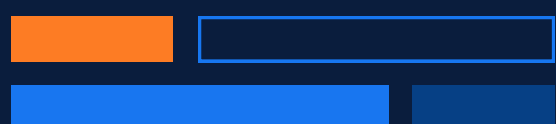




Александр
Земцов



Памятка

для тех, чей атлант
теперь свободен





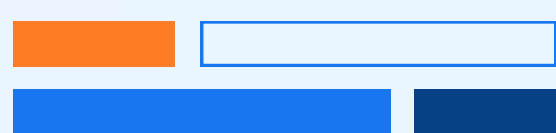
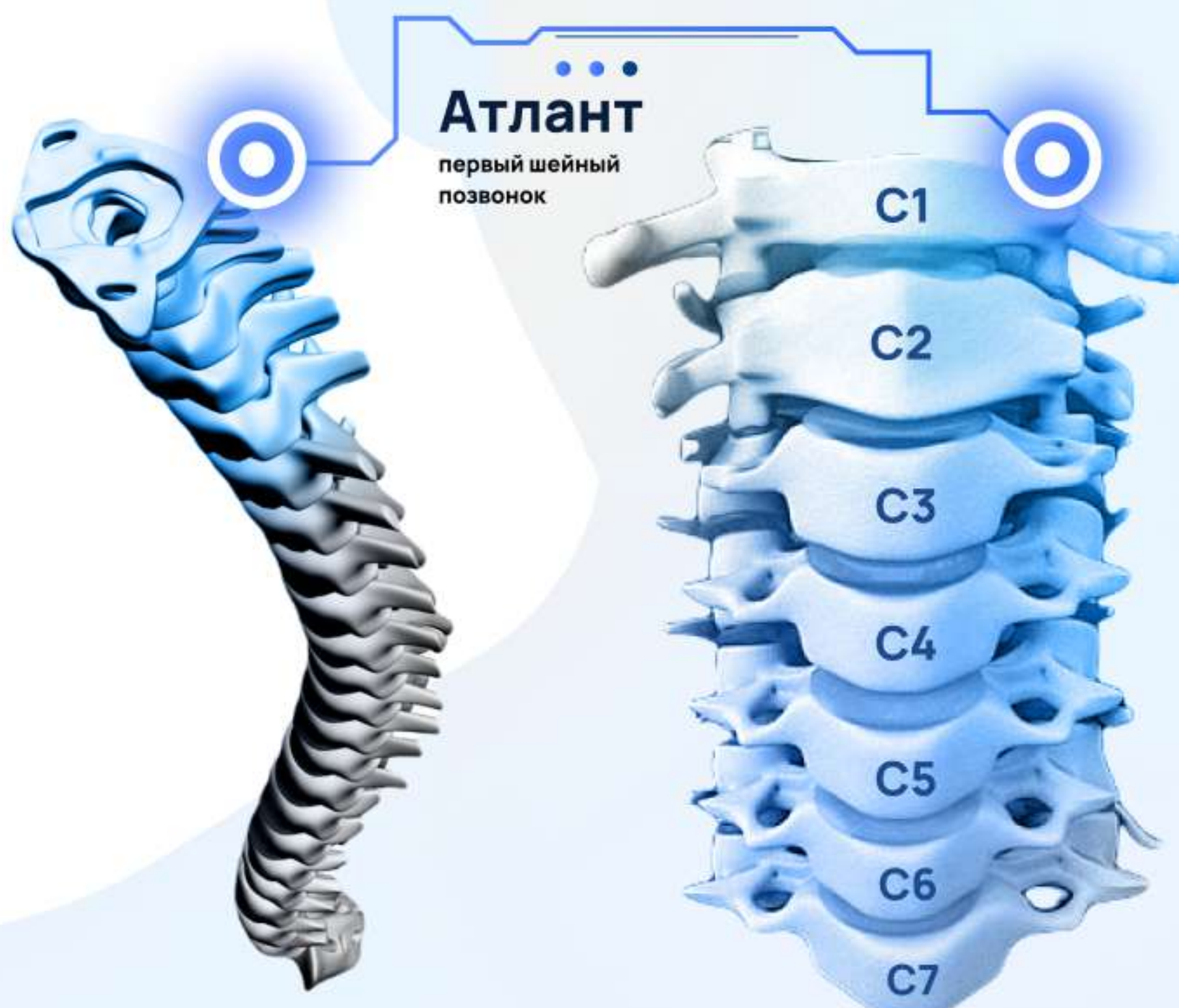
Александр
Земцов

Что происходит после?

После прохождения разблокировки атланта и устранения подвывиха сустава головы, в вашем теле **запустится** целая череда каскадных перестроек.

Организм получит возможность восстановить утраченный баланс и раскрыть свой потенциал, освобождаясь от многолетних мышечных перенапряжений, гипертонусов и дефицитов кровоснабжения.

Шейный отдел позвоночника





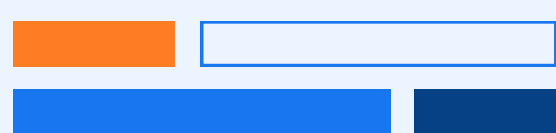
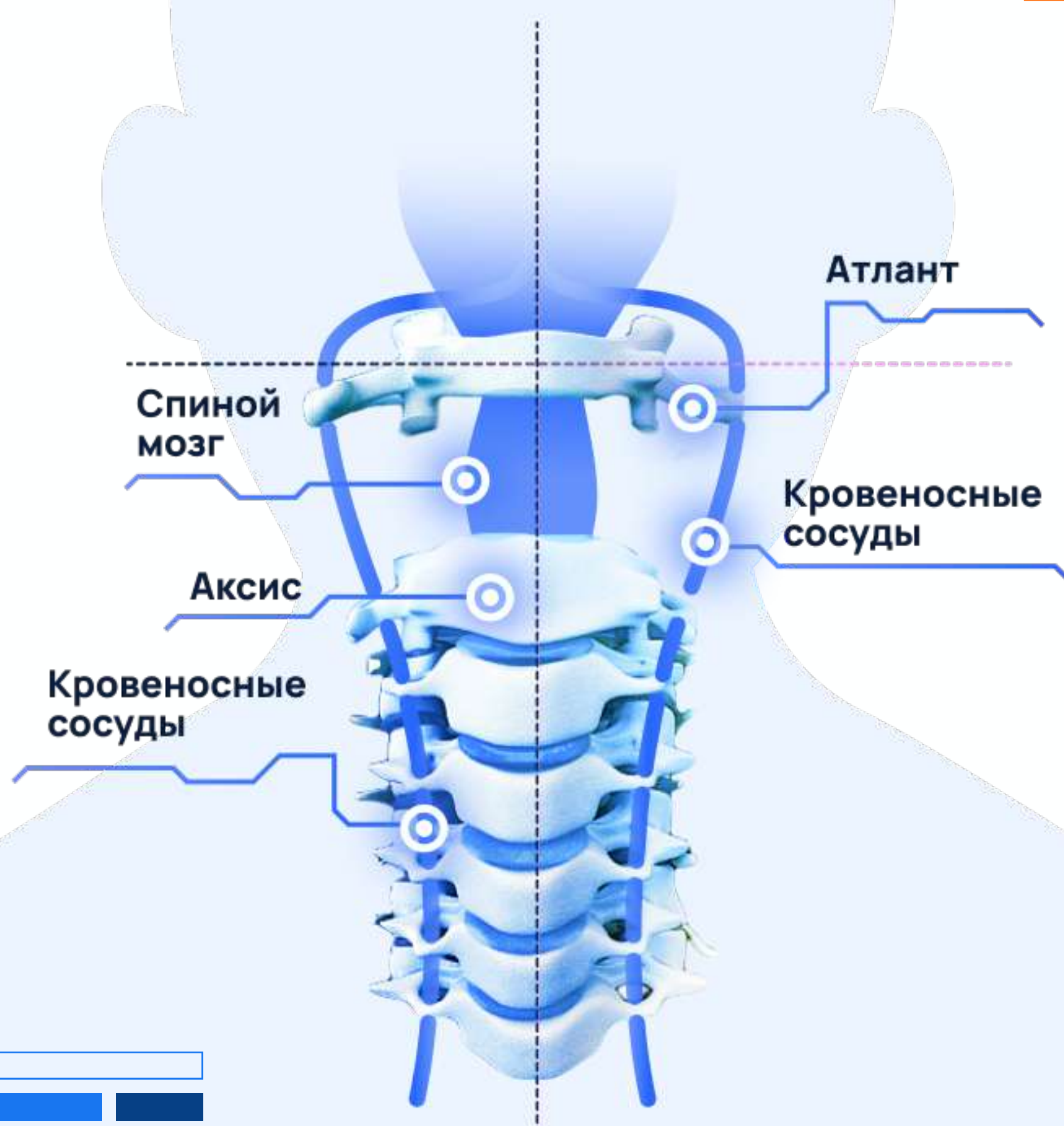
Александр
Земцов

Что происходит после?

Некоторая мускулатура вашего тела сразу вернётся в своё естественное расслабленное состояние, что приведёт к улучшению питания (кровообращения) во всех повреждённых (обескровленных от напряжений) системах и узлах.

Улучшение питания и восстановление баланса тела приведёт к ослаблению или даже полному исчезновению имеющихся у вас неприятных симптомов. Такова статистика.

Шейный отдел позвоночника





Александр
Земцов

Важно!

Помогите организму в период активных перестроечных процессов (28 дней)

и уберите раздражающие факторы, которые могут застопорить ход перестроек.

Чем внимательнее вы отнесётесь к данным рекомендациям, тем качественнее и устойчивее будет личный результат.



Следует помнить, что сустав был в подвывихе много лет – с рождения!



Суставу надо дать время на реабилитацию!



Сустав работает за счет множества мышц, тканей, связок, которые плохо работали и кровоснабжались всю жизнь.

Поэтому рекомендуем уделить максимальное внимание своему здоровью.

Смещение Атланта

Правильное
положение
Атланта

Кровеносные
сосуды

Атлант
смещен

Пережатые
кровеносные
сосуды

Смещение
первого
позвонка



Александр
Земцов

Рекомендации



Убрать любую гимнастику и тренировку шейно-плечевой зоны на 28 дней



В течение 28 дней делать только легкие и плавные повороты головой



Прогреть шею в душе, ванной, мазать восстанавливающими мазями



На 28 дней исключить баню и плавание



На 28 дней исключить спорт, йогу, растяжку и физические нагрузки



Пить больше чистой воды (3% от веса тела)



Александр
Земцов

Предостережения



На 28 дней убрать силовые упражнения, физические нагрузки, подъёмы тяжестей, статические упражнения (планка, мостик, берёзка, йога).



Избегайте участия в спаррингах в единоборствах. **Опасны (!)** приседания со штангой, подтягивания на перекладине и отжимания на брусьях.



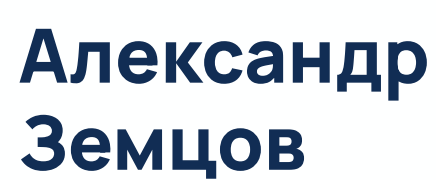
Избегайте переохлаждения и сквозняков, купания ледяной воде и держите шею в тепле.



Избегайте визитов к стоматологу, чтобы вам не сделали больно и не обезболивали зубы. **Это может сбить нейромоторику и закрепостить вашу шею.**



В течение 28 дней не употребляйте алкоголь; первые 2 дня не курите



через 28 дней со дня прохождения сеанса
(идеальный промежуток времени) для проверки
результата и отслеживания динамики изменений
в организме.

Вы узнаете о том какие произошли изменения,
а в случае необходимости, для вас будет произведен
дополнительный сеанс.

vk.com/zem_atlant



@zemtsov_alexandr

