

ПОЛНЫЙ ПЛАН ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВОВ

24 номера упражнений • 23 уникальных движения • 30
дней занятий • фитоподдержка

ВАШ ПУТЕВОДИТЕЛЬ

Для коленей, тазобедренных и плечевых суставов, кистей и стоп. Все упражнения — с оригинальными иллюстрациями.

ДВИЖЕНИЕ. ЗАБОТА. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ →



СМОТРЕТЬ КАТАЛОГ ПРОДУКЦИИ →



01 / КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

План, который удобно читать

Выбирайте раздел по потребности. Иллюстрации упражнений идут строго в исходной последовательности.

01

ОБСЛЕДОВАНИЯ
Когда стоит обратиться к специалисту

02

ПРАВИЛА ДВИЖЕНИЯ
Как выполнять упражнения комфортно

03

23 УПРАЖНЕНИЯ
Сохранены исходные номера 1-22 и 24

04

30-ДНЕВНЫЙ ПЛАН
Постепенная программа

05

ФИТОПОДДЕРЖКА
Продукция Greenman и консультация

06

ПИТАНИЕ И ДНЕВНИК
Практические рекомендации

02 / ПЕРВЫЙ ШАГ

Сначала — причина боли

Артроз, артрит, подагра и последствия травм требуют разного подхода.

КОНСУЛЬТАЦИЯ

Ревматолог или травматолог-ортопед помогут определить причину боли и объём обследований.

АНАЛИЗЫ ПО ПОКАЗАНИЯМ

Общий анализ крови, СОЭ, С-реактивный белок; мочевая кислота, ревматоидный фактор и анти-ЦЦП — при соответствующих подозрениях.

ИНСТРУМЕНТАЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА

Рентгенография, УЗИ или МРТ по клинической необходимости.

КОГДА НУЖНА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ

Резко опухший горячий сустав, температура, выраженная боль после травмы или невозможность наступить на ногу.

03 / ПРАВИЛА

Двигайтесь бережно

Начинайте с небольшого объёма. Не нужно делать все упражнения за один день.

01 ПЛАВНЫЙ СТАРТ

Начните с 5–10 минут и одного подхода. Двигайтесь медленно.

02 КОМФОРТНАЯ АМПЛИТУДА

Не преодолевайте резкую боль. Уменьшите нагрузку, если после занятий усиливается отёк.

03 ПОСТЕПЕННОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ

Добавляйте повторения по мере привыкания и хорошей переносимости.

04 УСТОЙЧИВАЯ ОПОРА

Для упражнений стоя используйте устойчивый стул или поручень.

05 ПРИ ВОСПАЛЕНИИ

При активном воспалении или обострении обсудите подходящую нагрузку с врачом.

01

СКОЛЬЖЕНИЕ ПЯТКОЙ ЛЁЖА

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

1

УПРАЖНЕНИЕ

СКОЛЬЖЕНИЕ ПЯТКОЙ ЛЁЖА

Для подвижности коленного сустава

1

Исходное
положение



2

Согните колено,
скользя пяткой
по поверхности



8–10
повторений
на каждую ногу



Темп:
медленный,
без рывков



Движения
в комфортном
диапазоне,
без резкой боли

02

НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦЫ БЕДРА

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

2

УПРАЖНЕНИЕ

НАПРЯЖЕНИЕ МЫШЦЫ БЕДРА

Для укрепления коленного сустава

1

Исходное
положение



2

Напрягите мышцу,
выпрямляя колено
и прижимая его
к поверхности



8–10
повторений
на каждую ногу



Задержка:
3–5 секунд



Темп:
медленный,
без рывков

03

ПОДЪЁМ ПРЯМОЙ НОГИ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

3

УПРАЖНЕНИЕ

ПОДЪЁМ ПРЯМОЙ НОГИ

Для укрепления мышц бедра и коленного сустава

1

Исходное положение



2

Поднимите прямую ногу на 20–30 см



8–10

повторений
на каждую ногу



Задержка:

2–3 секунды
в верхней точке



Темп:

медленный,
без рывков

04

РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА СИДЯ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

4

УПРАЖНЕНИЕ

РАЗГИБАНИЕ КОЛЕНА СИДЯ

Для укрепления коленного сустава и мышц бедра

1

Исходное положение

2

Выпрямите ногу вперед, удерживайте 1–2 секунды



8–12 повторений на каждую ногу



Задержка: 1–2 секунды в верхней точке



Темп: медленный, без рывков

05

ПОДЪЁМ НА НОСКИ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

5

УПРАЖНЕНИЕ

ПОДЪЁМ НА НОСКИ

Для укрепления мышц голени, коленного и голеностопного суставов

1

Исходное положение



2

Поднимитесь на носки, задержитесь 1–2 секунды



12–15 повторений в 2–3 подхода



Задержка: 1–2 секунды в верхней точке



Темп: медленный, без рывков

06

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ ЛЁЖА

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

6

УПРАЖНЕНИЕ

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ В СТОРОНУ ЛЁЖА

Для укрепления мышц тазобедренного сустава и ягодиц

1

Исходное положение



2

Поднимите верхнюю ногу в сторону, без разворота таза



10–15 повторений на каждую ногу



Темп: медленный, без рывков



Движение в комфортном диапазоне, без резкой боли

07

ягодичный мостик

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

7
УПРАЖНЕНИЕ

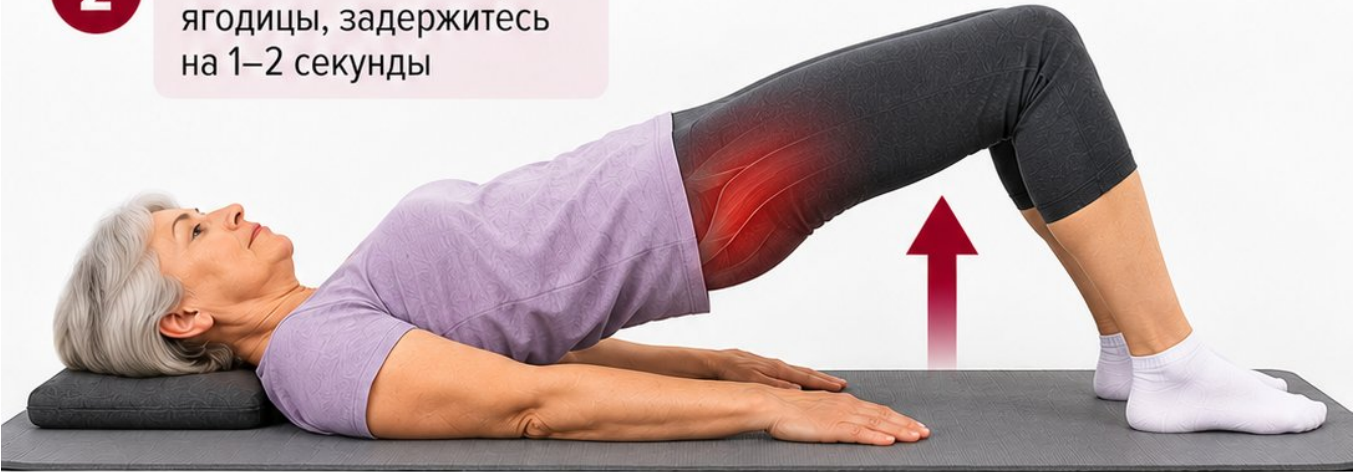
ягодичный мостик

Для укрепления мышц ягодиц, тазобедренных суставов и поясницы

1
Исходное положение



2
Поднимите таз, напрягая ягодицы, задержитесь на 1–2 секунды



10–15
повторений
в 2–3 подхода



Задержка:
1–2 секунды
в верхней точке



Темп:
медленный,
без рывков

08

СГИБАНИЕ БЕДРА ЛЁЖА

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

8

УПРАЖНЕНИЕ

СГИБАНИЕ НОГИ ЛЁЖА

Для улучшения подвижности тазобедренного сустава и растяжения мышц бедра

1

Исходное положение



2

Подтяните согнутую ногу к груди, удерживайте 1–2 секунды



8–12

повторений
на каждую ногу



Задержка:
1–2 секунды
в верхней точке



Темп:
медленный,
без рывков

09

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

9

УПРАЖНЕНИЕ

ОТВЕДЕНИЕ НОГИ НАЗАД

Для укрепления ягодиц, тазобедренных суставов и поясницы

1

Исходное положение

2

Отведите прямую ногу назад, не прогибая поясницу



10–15

повторений
на каждую ногу



Задержка:
1–2 секунды
в верхней точке



Темп:
медленный,
без рывков

10

РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

10

УПРАЖНЕНИЕ

РАЗВЕДЕНИЕ КОЛЕНЕЙ

Для укрепления ягодиц, внешней поверхности бедра и тазобедренных суставов

1 Исходное положение



2 Поднимите верхнее колено вверх, стопы остаются вместе



12–15 повторений на каждую ногу



Темп: медленный, без рывков



Движение в комфортном диапазоне, без боли

11

РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

11

УПРАЖНЕНИЕ

РАСТЯЖКА ЯГОДИЦ И БЕДРА

Для снятия напряжения в тазобедренном суставе и пояснице

1

Исходное положение



2

Положите одну ногу на противоположное колено



3

Аккуратно подтяните бедро к груди, удерживайте 20–30 секунд



8–12

повторений
на каждую ногу



Удерживайте:
20–30 секунд
на каждую ногу



Движение
в комфортном
диапазоне,
без резкой боли

12

МАЯТНИКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКОЙ

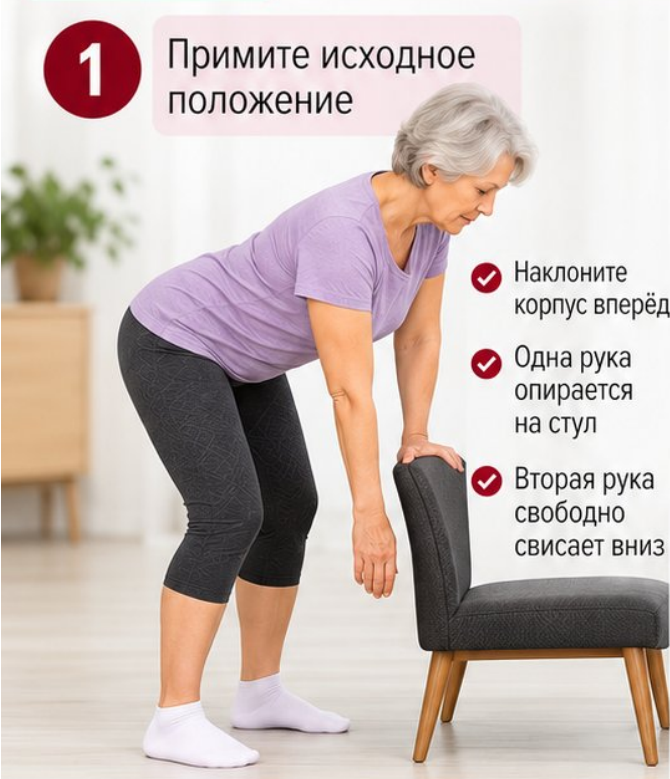
ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

12
УПРАЖНЕНИЕ

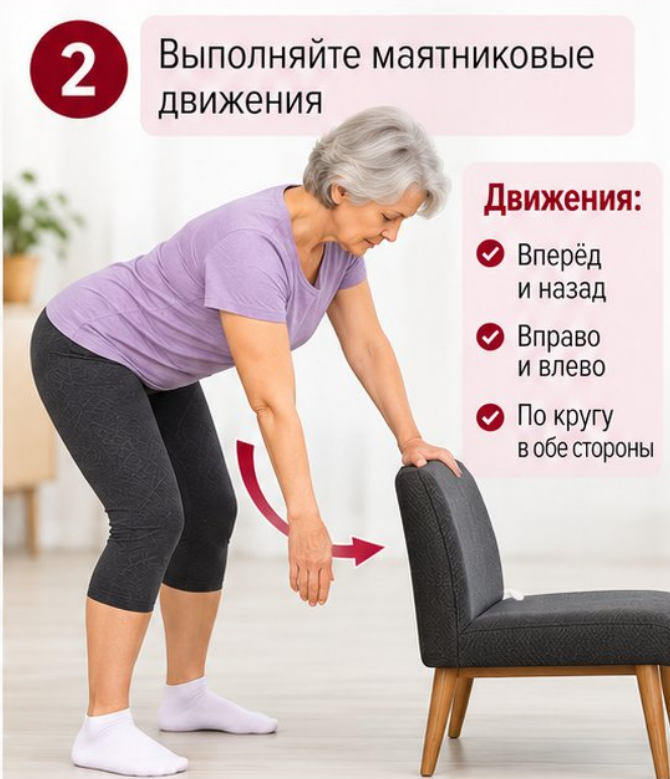
МАЯТНИКОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ РУКОЙ

Для здоровых и подвижных плечевых суставов, снятия напряжения и улучшения кровообращения

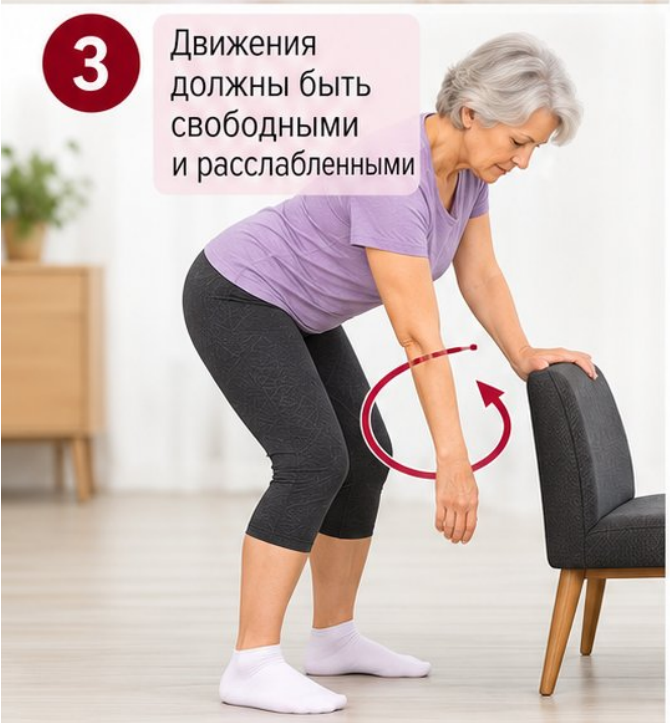
1 Примите исходное положение



2 Выполняйте маятниковые движения



3 Движения должны быть свободными и расслабленными



4 Продолжительность



13

СКОЛЬЖЕНИЕ РУКАМИ ПО СТОЛУ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

13
УПРАЖНЕНИЕ

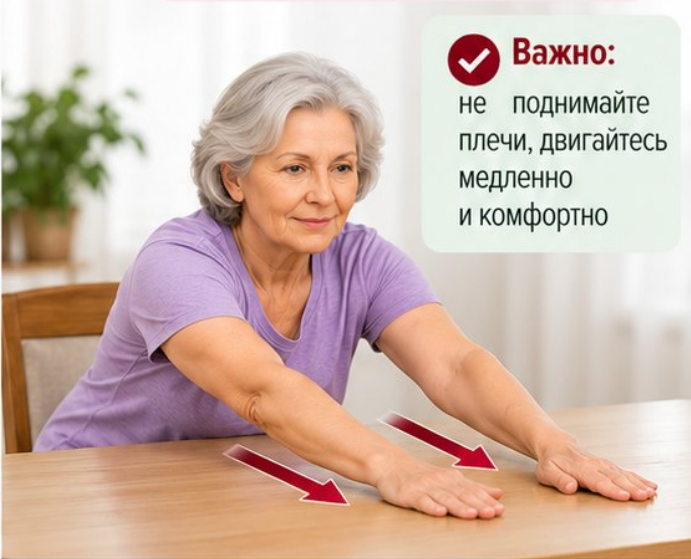
СКОЛЬЖЕНИЕ РУКАМИ
ПО СТОЛУ

Для улучшения подвижности плечевых суставов,
снятия напряжения и увеличения амплитуды движений

1 Сядьте за стол,
положите руки на поверхность
стола, ладонями вниз

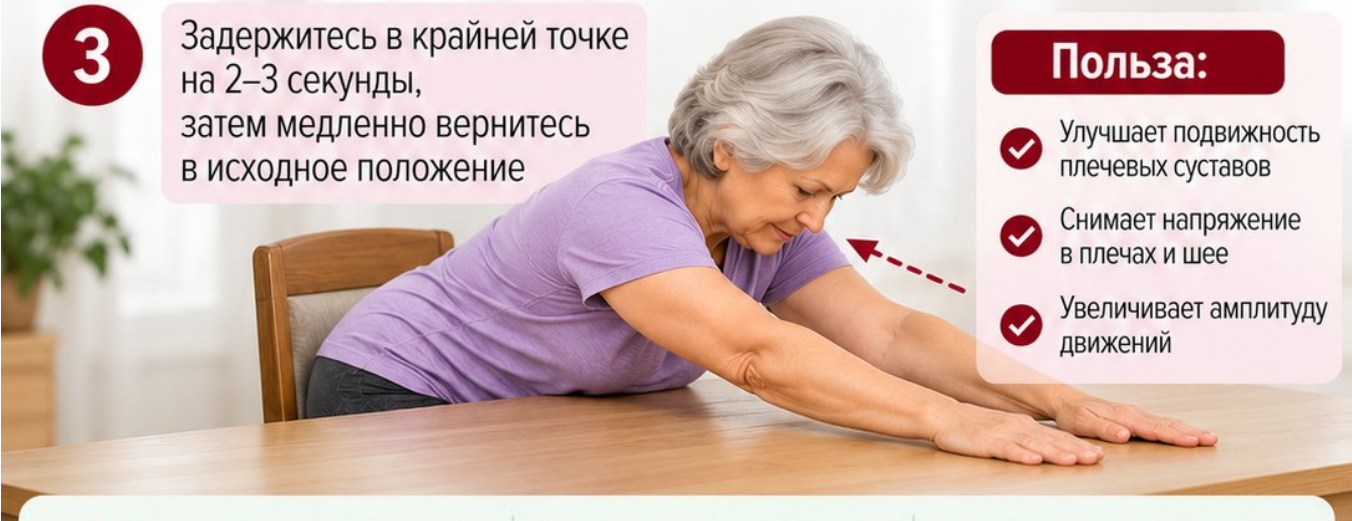


2 Медленно скользите руками
вперед, насколько возможно,
не отрывая ладоней от стола



Важно:
не поднимайте
плечи, двигайтесь
медленно
и комфортно

3 Задержитесь в крайней точке
на 2–3 секунды,
затем медленно вернитесь
в исходное положение



Польза:

- Улучшает подвижность плечевых суставов
- Снимает напряжение в плечах и шее
- Увеличивает амплитуду движений

8–12
повторений
в каждом подходе

2–3
подхода
в день

Темп:
медленный,
без рывков

14

СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

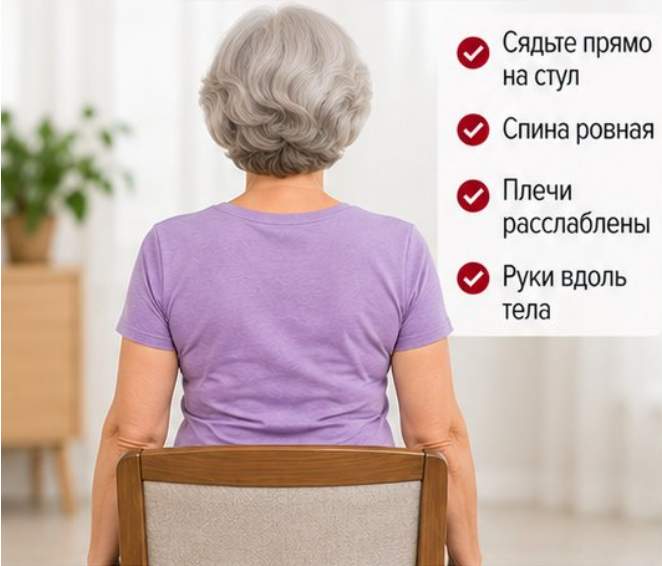
14
УПРАЖНЕНИЕ

СВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК

Для укрепления мышц верхней части спины, улучшения осанки и подвижности плечевых суставов

1

Примите исходное положение



- ✓ Сядьте прямо на стул
- ✓ Спина ровная
- ✓ Плечи расслаблены
- ✓ Руки вдоль тела

2

Медленно сведите лопатки друг к другу



- ✓ Сведите лопатки, как будто хотите их соединить
- ✓ Не поднимайте плечи вверх
- ✓ Держите спину ровной
- ✓ Задержитесь в этом положении 2–3 секунды

3

Медленно вернитесь в исходное положение



Польза:

- ✓ Укрепляет мышцы между лопатками
- ✓ Улучшает осанку
- ✓ Снимает напряжение в плечах, шее и верхней части спины
- ✓ Улучшает подвижность плечевых суставов



10–15

повторений
в каждом подходе



2–3

подхода
в день



Темп:

медленный,
без рывков

15

НАРУЖНОЕ ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

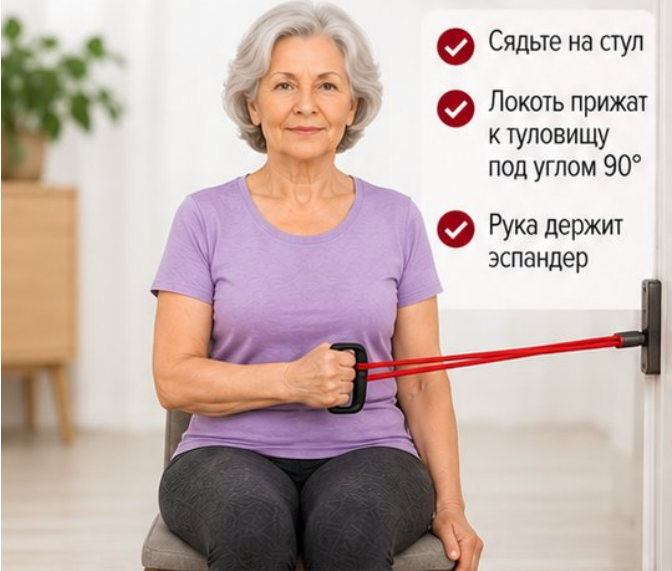
15
УПРАЖНЕНИЕ

НАРУЖНОЕ ВРАЩЕНИЕ ПЛЕЧА

Для укрепления ротаторной манжеты плеча, стабилизации плечевого сустава и улучшения подвижности

1

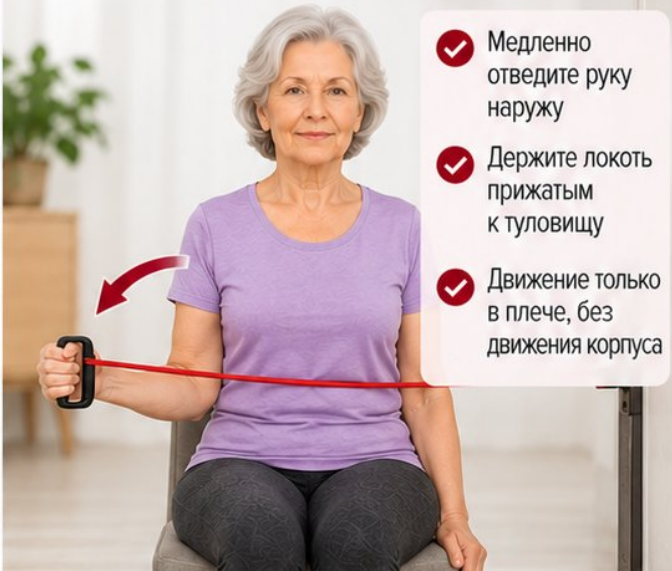
Примите исходное положение



- ✓ Сядьте на стул
- ✓ Локоть прижат к туловищу под углом 90°
- ✓ Рука держит эспандер

2

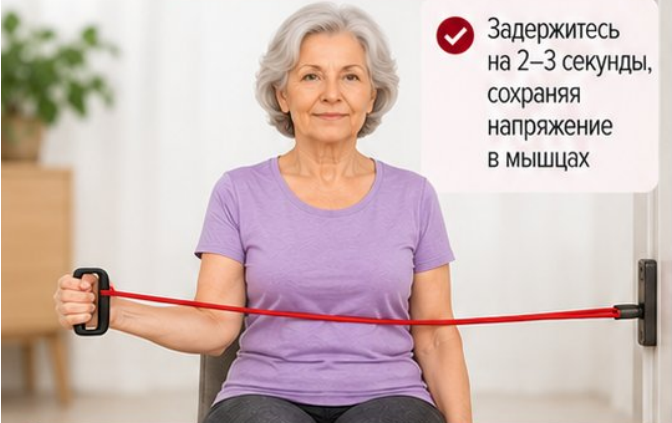
Медленно вращайте плечо наружу



- ✓ Медленно отведите руку наружу
- ✓ Держите локоть прижатым к туловищу
- ✓ Движение только в плече, без движения корпуса

3

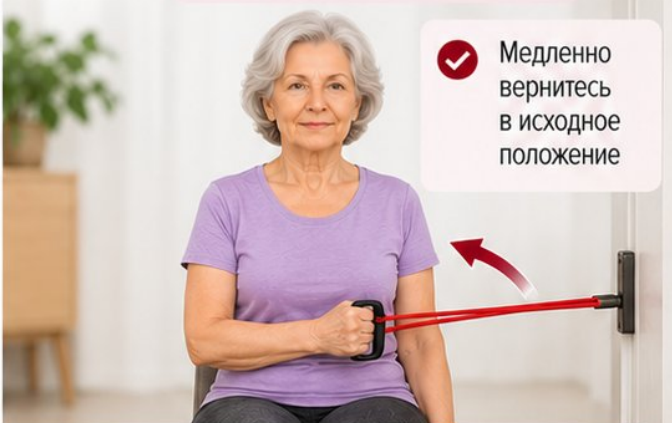
Задержитесь в крайней точке



- ✓ Задержитесь на 2–3 секунды, сохраняя напряжение в мышцах

4

Медленно вернитесь в исходное положение



- ✓ Медленно вернитесь в исходное положение



10–15
повторений
в каждом подходе



2–3
подхода
в день



Темп:
медленный,
без рывков

16

СЖИМАНИЕ И РАСКРЫТИЕ ЛАДОНЕЙ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

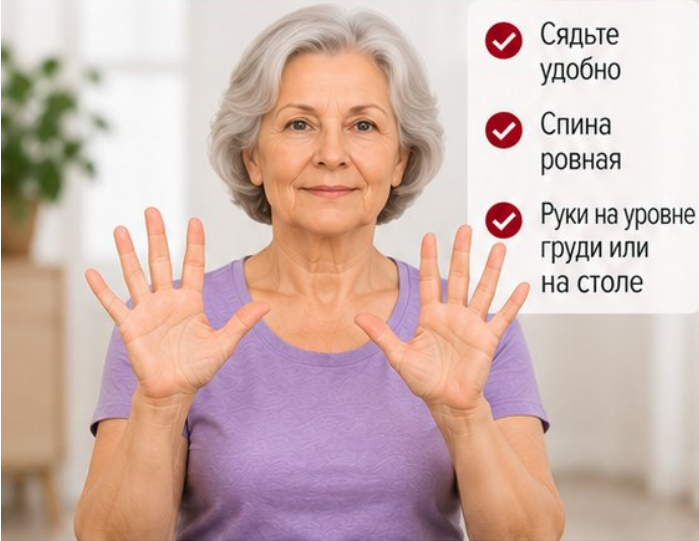
16
УПРАЖНЕНИЕ

СЖИМАНИЕ И РАСКРЫТИЕ ЛАДОНЕЙ

Для укрепления суставов кистей и пальцев, улучшения кровообращения и подвижности

1

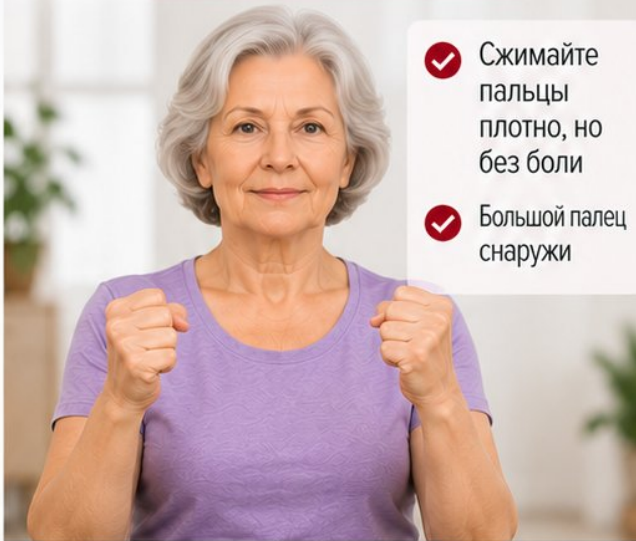
Примите исходное положение



- ✓ Сядьте удобно
- ✓ Спина ровная
- ✓ Руки на уровне груди или на столе

2

Сожмите ладони в кулаки



- ✓ Сжимайте пальцы плотно, но без боли
- ✓ Большой палец снаружи

3

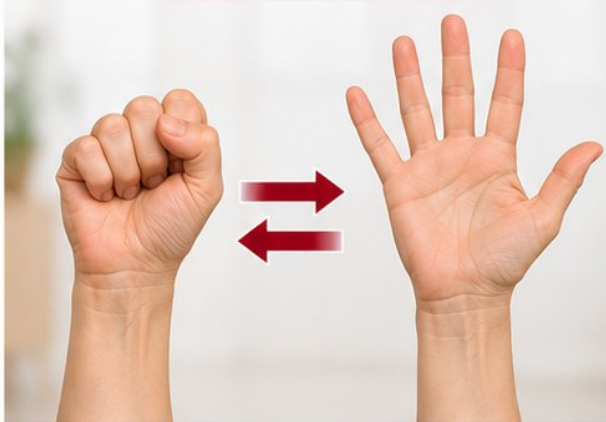
Медленно раскройте ладони



- ✓ Полностью разведите пальцы
- ✓ Старайтесь двигать плавно, без рывков

4

Повторяйте в спокойном темпе



15–20

повторений
в каждом подходе



2–3

подхода
в день



Улучшает подвижность кистей, снимает напряжение, стимулирует кровообращение

17

ПООЧЕРЕДНОЕ КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

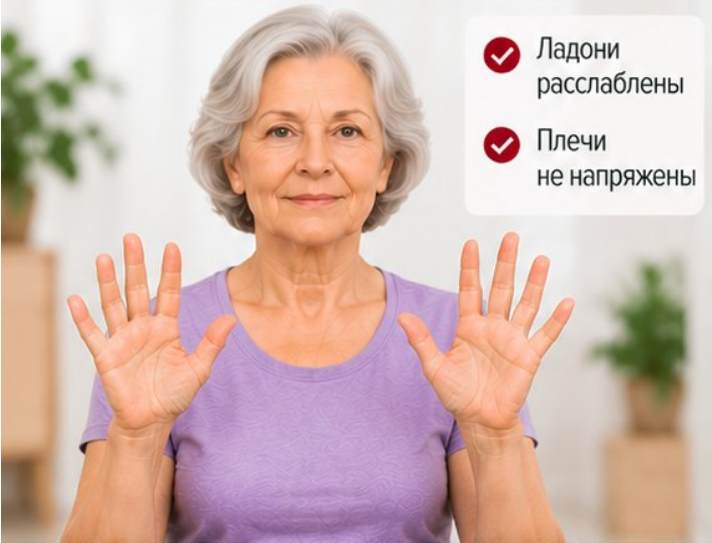
17
УПРАЖНЕНИЕ

ПООЧЕРЕДНОЕ КАСАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Для улучшения подвижности суставов пальцев, развития мелкой моторики и улучшения кровообращения

1

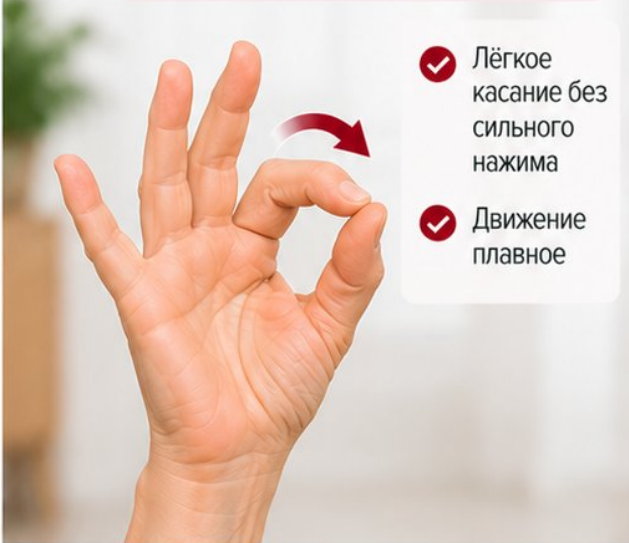
Примите удобное положение и расслабьте кисти



- ✓ Ладони расслаблены
- ✓ Плечи не напряжены

2

Коснитесь большим пальцем указательного



- ✓ Лёгкое касание без сильного нажима
- ✓ Движение плавное

3

Поочередно касайтесь других пальцев



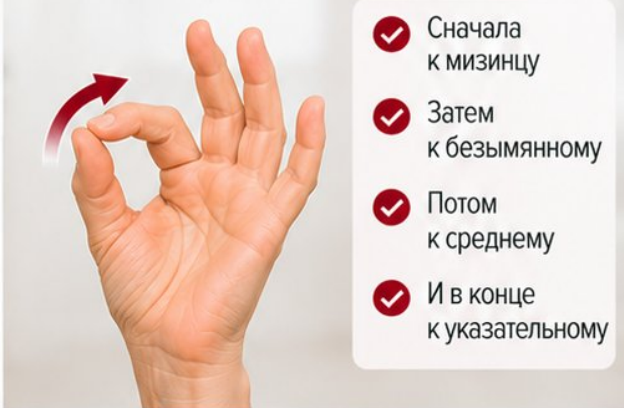
Большой + средний

Большой + безымянный

Большой + мизинец

4

Повторите в обратном порядке



- ✓ Сначала к мизинцу
- ✓ Затем к безымянному
- ✓ Потом к среднему
- ✓ И в конце к указательному



8–12 повторений на каждую руку



2–3 подхода в день



Польза: улучшает подвижность суставов пальцев, снимает напряжение, развивает мелкую моторику, улучшает кровообращение

18

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

18
УПРАЖНЕНИЕ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ПАЛЬЦЕВ

Для улучшения подвижности суставов пальцев, укрепления мышц кисти и профилактики скованности

1 Примите исходное положение



Руки перед собой, ладони раскрыты, пальцы выпрямлены.

2 Сожмите пальцы в кулак



Медленно сожмите пальцы в кулак, большие пальцы сверху или внутри.

3 Полностью сожмите кулак



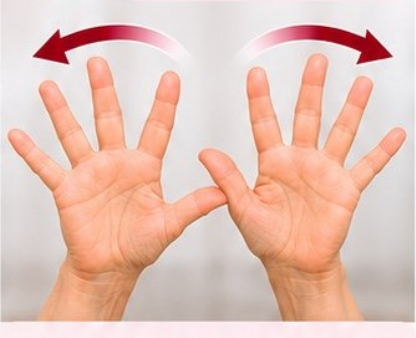
Убедитесь, что все пальцы согнуты. Задержитесь на 2–3 секунды.

4 Разожмите пальцы



Медленно разожмите пальцы, выпрямляя их полностью.

5 Максимально раскройте ладонь



Постарайтесь максимально развести пальцы в стороны. Задержитесь на 2–3 секунды.

6 Повторяйте в спокойном темпе



Чередуйте сжатие и раскрытие ладоней. Движения плавные, без рывков и напряжения.



10–15 повторений в каждом подходе



2–3 подхода в день



Польза: улучшает подвижность суставов пальцев, укрепляет мышцы кисти, снимает скованность, улучшает кровообращение.

19

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

19
УПРАЖНЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЗАПЯСТЬЯ

Для улучшения подвижности суставов запястья, снятия напряжения и укрепления мышц кисти

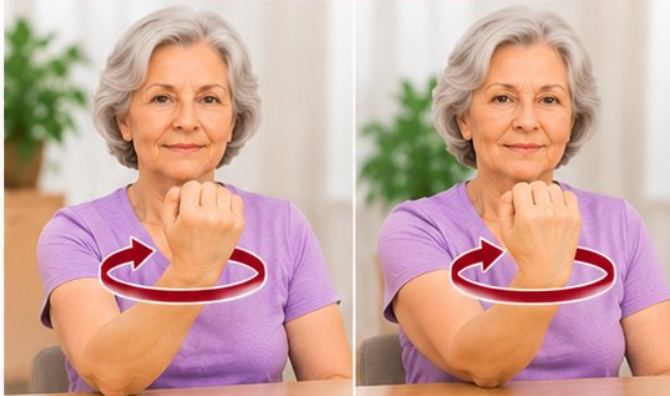
1 Сгибание и разгибание запястья



1 Медленно согните запястье вниз

2 Затем медленно разогните вверх

2 Круговые движения запястьем



1 Делайте круговые движения по часовой стрелке

2 Затем в обратную сторону

3 Боковые движения запястья



1 Медленно отклоняйте запястье влево

2 Затем вправо

4 Растяжка запястья



1 Потяните пальцы на себя, удерживайте 10–15 секунд

2 Затем потяните пальцы от себя, удерживайте 10–15 секунд



8–12 повторений в каждом подходе



2–3 подхода в день



Польза: улучшает подвижность запястья, снимает напряжение, укрепляет мышцы кисти и пальцев

20

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ СТОПЫ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

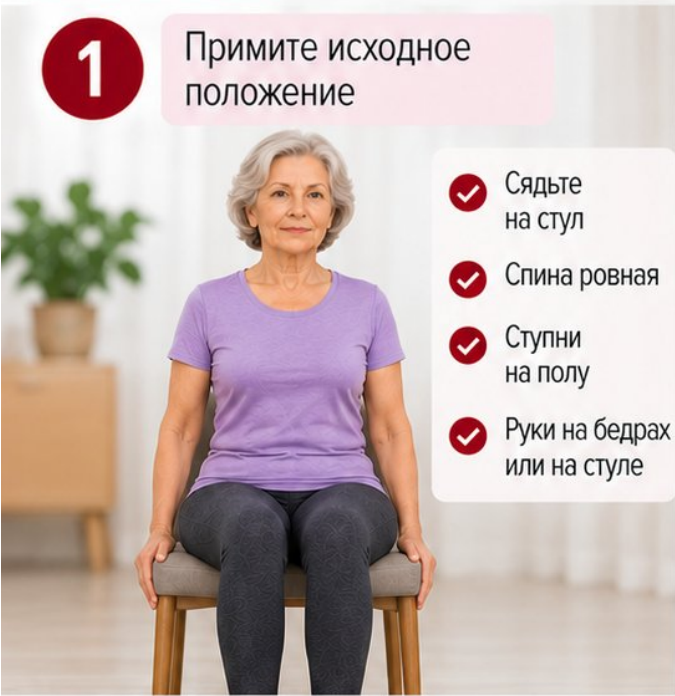
20
УПРАЖНЕНИЕ

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ СТОПЫ

Для улучшения подвижности голеностопного сустава, укрепления мышц стопы и улучшения кровообращения

1

Примите исходное положение



- ✓ Сядьте на стул
- ✓ Спина ровная
- ✓ Ступни на полу
- ✓ Руки на бедрах или на стуле

2

Согните стопу на себя



- ✓ Тяните носок на себя
- ✓ Движение плавное
- ✓ Без рывков

3

Разогните стопу от себя



- ✓ Тяните носок вперед и вниз
- ✓ Движение плавное
- ✓ Работает голеностопный сустав

4

Повторяйте в спокойном темпе



- ✓ Выполняйте поочередно каждой стопой или обеими одновременно
- ✓ Полная амплитуда движения
- ✓ Без напряжения и боли



15–20 повторений каждой стопой



2–3 подхода в день



Польза: улучшает подвижность голеностопного сустава, укрепляет мышцы стопы, улучшает кровообращение

21

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ СТОПОЙ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

21
УПРАЖНЕНИЕ

КРУГОВЫЕ ДВИЖЕНИЯ СТОПОЙ

Для улучшения подвижности голеностопного сустава, укрепления мышц стопы и улучшения кровообращения

1

Примите исходное положение



- ✓ Сядьте на стул
- ✓ Спина ровная
- ✓ Ступни на полу
- ✓ Руки на бедрах или на стуле

2

Вращение стопой по часовой стрелке



- ✓ Медленно вращайте стопу по часовой стрелке
- ✓ Движение плавное
- ✓ Полная амплитуда движения

3

Вращение стопой против часовой стрелки



- ✓ Медленно вращайте стопу против часовой стрелки
- ✓ Движение плавное
- ✓ Полная амплитуда движения

4

Повторите в каждом направлении



- ✓ Сделайте 8–12 вращений по часовой стрелке
- ✓ Затем 8–12 вращений против часовой стрелки
- ✓ Движение без рывков и напряжения



8–12 вращений в каждую сторону



2–3 подхода в день



Польза:
улучшает подвижность голеностопного сустава, снимает напряжение, улучшает кровообращение

greenman.kz • ПОДВИЖНОСТЬ

25

22

ПОДЪЁМ ПЯТОК И НОСКОВ СИДЯ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

22
УПРАЖНЕНИЕ

ПОДЪЁМ ПЯТОК И НОСКОВ СИДЯ

Для улучшения кровообращения в ногах, укрепления голеностопных суставов и профилактики отёков

1

Примите исходное положение

✓ Сядьте удобно

✓ Спина ровная

✓ Ступни на полу

✓ Колени под углом 90°

2

Подъем на носки

✓ Медленно поднимите пятки

✓ Задержитесь на 2–3 секунды

✓ Опустите пятки на пол

3

Подъем на пятки

✓ Медленно поднимите носки

✓ Задержитесь на 2–3 секунды

✓ Опустите носки на пол

4

Повторяйте в спокойном темпе

✓ Чередуйте подъем на носки и на пятки

✓ Движения плавные, без рывков

✓ Полная амплитуда

15–20 повторений в каждом подходе

2–3 подхода в день

Польза: улучшает кровообращение в ногах, снижает отёки, укрепляет голеностопные суставы, повышает подвижность стопы

24

СГИБАНИЕ КОЛЕНА С СОПРОТИВЛЕНИЕМ

ПОШАГОВАЯ ИЛЛЮСТРАЦИЯ / ИСХОДНЫЙ ПОРЯДОК

4

Разожмите пальцы



Медленно разожмите пальцы, выпрямляя их полностью.

5

Максимально раскройте ладонь



Постарайтесь максимально развести пальцы в стороны. Задержитесь на 2–3 секунды.

6

Повторяйте в спокойном темпе



Чередуйте сжатие и раскрытие ладоней. Движения плавные, без рывков и напряжения.



10–15 повторений в каждом подходе



2–3 подхода в день



Польза:

улучшает подвижность суставов пальцев, укрепляет мышцы кисти, снимает скованность, улучшает кровообращение.

04 / 30 ДНЕЙ

План занятий

Выбирайте упражнения для своих суставов. Приведённое время — ориентир, а не обязательная норма.

ДНИ 01-07 / ПРИВЫКАНИЕ

5-10 минут. 3-5 подходящих упражнений, один подход.

ДНИ 08-14 / ПОДВИЖНОСТЬ

10-15 минут. Добавьте 1-2 упражнения при хорошей переносимости.

ДНИ 15-21 / УКРЕПЛЕНИЕ

15-20 минут. Постепенно увеличивайте количество повторений.

ДНИ 22-30 / ПРИВЫЧКА

15-25 минут. Сочетайте упражнения с комфортной ходьбой.

Не обязательно выполнять весь комплекс. При нарастающей боли или отёке уменьшите нагрузку.

05 / РАСТИТЕЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС

Фитотерапия Greenman

Подбор продуктов — индивидуально, с учётом диагноза, аллергий и принимаемых лекарств.

СОК ЛОПУХА

Растительный продукт, который можно рассмотреть в индивидуальной программе фитоподдержки.

ЭКСТРАКТ САБЕЛЬНИКА

Традиционно используется в фитотерапии при жалобах на суставы.

МАЗЬ ДЛЯ СУСТАВОВ

Наружное применение согласно составу и инструкции; учитывать переносимость компонентов.

ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ СБОР

Многокомпонентный растительный сбор; состав и применение уточняются на консультации.

Другие травы — по бесплатной консультации в WhatsApp. Фитосредства не заменяют лечение воспалительных заболеваний суставов.

ПОДОБРАТЬ ПРОГРАММУ В WHATSAPP →

06 / ОБРАЗ ЖИЗНИ

Питание и привычки

Поддерживайте суставы не только упражнениями.

ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН

Овощи, зелень, фрукты, рыба, бобовые и другие источники белка.

ПОЛЕЗНЫЕ ЖИРЫ

Рыба, орехи, семена и другие источники ненасыщенных жиров.

КОНТРОЛЬ МАССЫ ТЕЛА

При избыточном весе его постепенное снижение уменьшает нагрузку на колени.

ПОВСЕДНЕВНАЯ АКТИВНОСТЬ

Посильная ходьба, отдых и регулярный сон.

07 / САМОКОНТРОЛЬ

Дневник на 30 дней

Отмечайте изменения, чтобы видеть динамику.

ПОКАЗАТЕЛЬ	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 15	ДЕНЬ 30
Боль по шкале 0-10			
Скованность утром, мин			
Комфортная ходьба, мин			
Подвижность суставов			
Количество занятий			

Заполняйте дневник раз в 1-2 недели. Если симптомы усиливаются, обсудите изменения со специалистом.

КУРС ДЛЯ СУСТАВОВ

Готовый комплект продукции Greenman



Сок лопуха • Сабельник • Мазь для суставов

Описание состава и условия заказа — на странице курса.

ОТКРЫТЬ КУРС ДЛЯ СУСТАВОВ ➔

Бесплатная консультация по подбору: WhatsApp Greenman

08 / НА СВЯЗИ

Продолжим вместе

Все кнопки активные. Нажмите, чтобы перейти к консультации или продукции Greenman.

WHATSAPP / БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ



КАТАЛОГ / ПРОДУКЦИЯ И ЦЕНЫ



INSTAGRAM / @GREENMAN_KAZAKSTAN



TELEGRAM / КАНАЛ GREENMAN



САЙТ / GREENMAN.KZ



КОДОВОЕ СЛОВО

ПОДВИЖНОСТЬ