



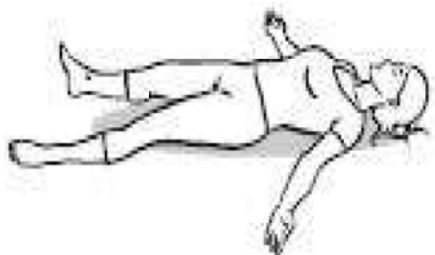
## Инструкция по использованию подушки Мейрама.

Первые сеансы желательно проводить в присутствии помощника, который в случае чего может вам помочь лечь или встать.

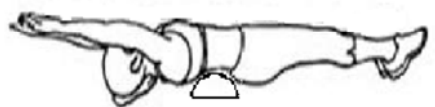
1. Для начала необходимо сесть на твердую ровную поверхность (пол) и подложить под самый копчик подушку Мейрама. Желательно постелить на неё мягкое полотенце сложенное в несколько слоев, но не очень толстых.



2. Аккуратно ложитесь на спину, при необходимости пользуясь помощью ассистента. На первых сеансах ложитесь в наиболее комфортную для Вас позу.



В идеале нужно стремиться к позе "младенца"- вытянутые ноги вместе, руки распростерты над головой.



Во время упражнений тело нужно держать максимально расслабленным, дышать животом.

3. Для первых занятий будет достаточно 5 – 10 минут. Если будут сильные болевые ощущения, следует сделать перерыв 2 - 3 дня, индивидуально.

4. Когда ваша спина привыкнет к данной нагрузке, следует увеличивать время лечения, передвигая подушку на расстояние 2-3 сантиметра вверх, через 3 - 5 минут (опираясь на свои ощущения), начиная от копчика и до самого верха позвоночного столба.



5. После окончания сеанса, нельзя сразу вставать. Рекомендуется самостоятельно или с привлечением помощника перевернуться на любой бок и полежать так несколько минут.



Во время прохождения курса лечения необходимо избегать резких движений, тяжелых нагрузок и рекомендовано делать легкую зарядку и упражнения на растяжку позвоночника.

**Заказать подушку и получить подробную информацию о методике можно на сайте производителя:**

<https://podushka-mejrama.ru> (для России и других стран)  +7-908-8000-598 Александр

<https://podushka-meirama.kz> (для р. Казахстан)  +7-705-520-6126 Нина Александровна