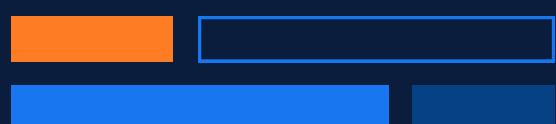




Александр  
Земцов



# Памятка

для тех, чей атлант  
теперь свободен





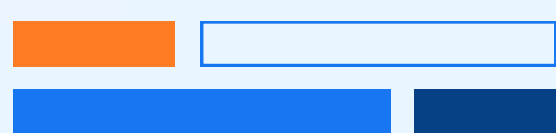
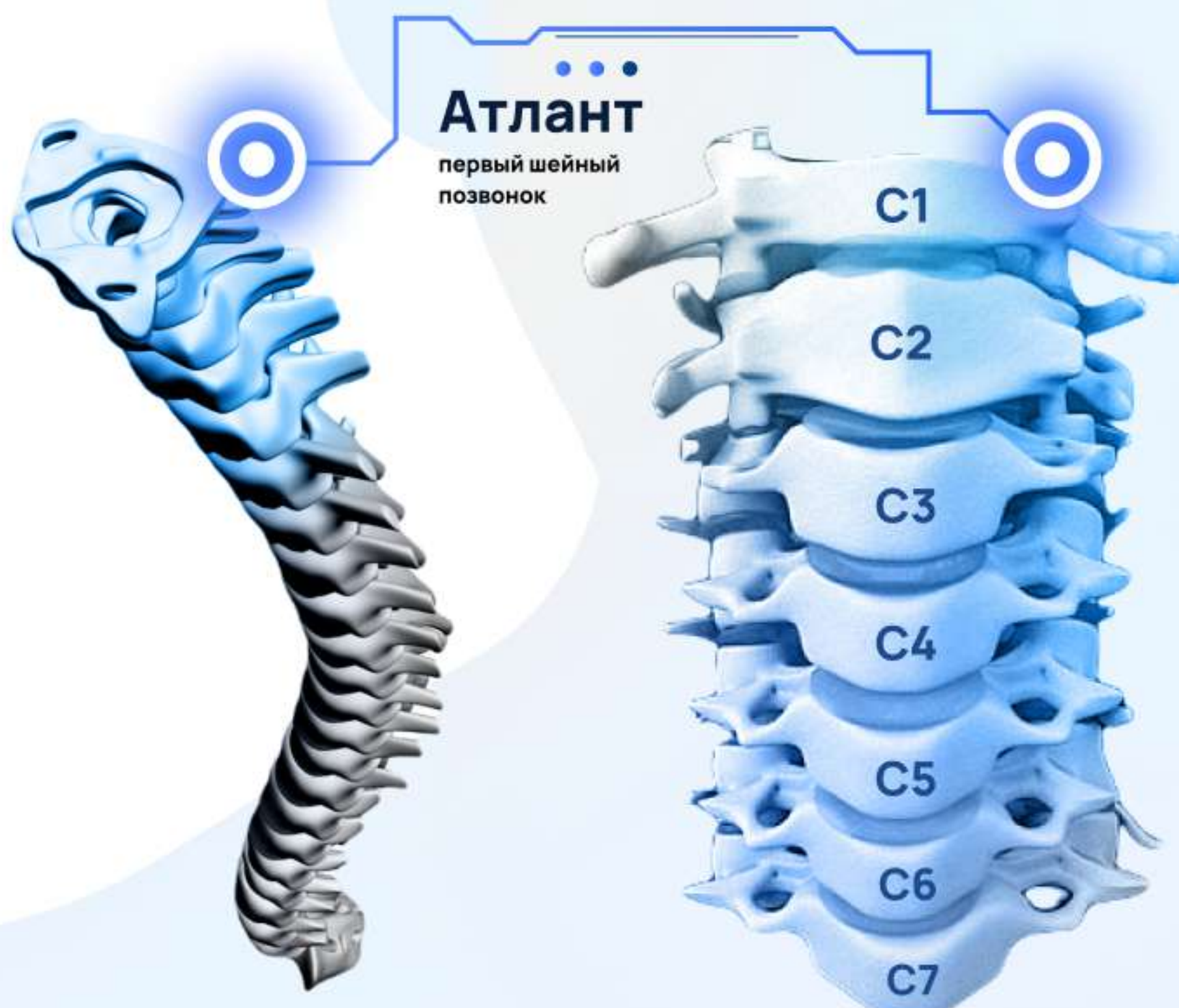
Александр  
Земцов

## 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





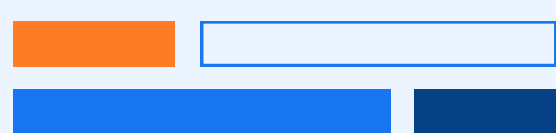
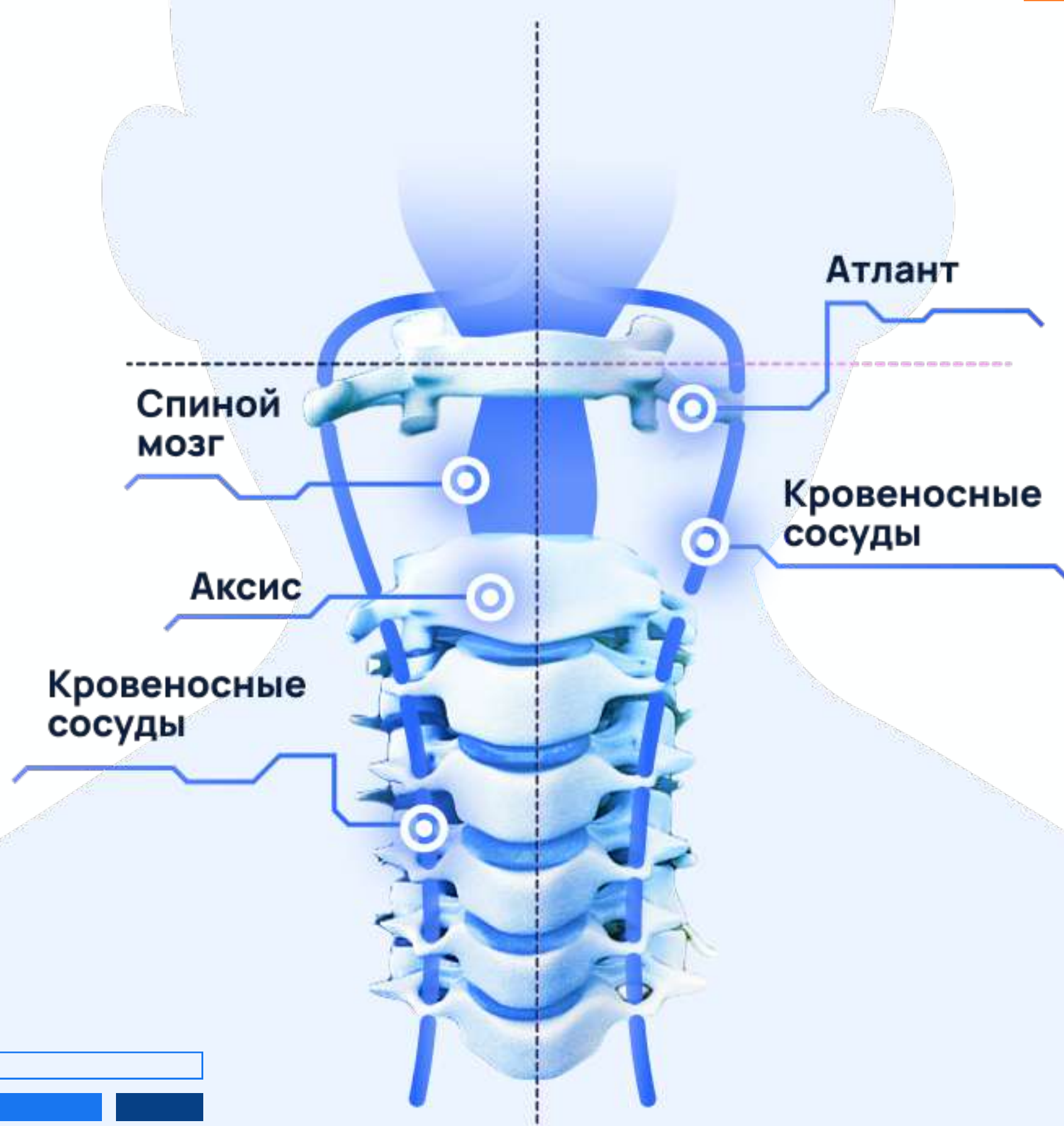
Александр  
Земцов

## 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  
сместен

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



Александр  
Земцов

# Приглашаем вас на контрольную диагностику

через 1,5-2 месяца после приёма  
(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.

## Записаться



vk.com/zem\_atlant



@zemtsov\_alexandr

