



Клуб бывших гипертоников

Шишонин Александр Юрьевич –
кандидат медицинских наук

КОМПЛЕКС БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ЛЕЧЕНИИ ГИПЕРТОНИИ



5

базовых упражнений
для стабилизации и нормализации
артериального давления

У Вас гипертония – лечите шею.

2018

Обращение к читателям

Здравствуйтесь перед Вами методическое пособие по выполнению базового комплекса упражнений Доктора Шишони́на.

Сегодня на просторах интернета можно найти очень большое количество информации по интересующей Вас проблеме. Начиная от полетов в космос - заканчивая медициной.

Как правило вся эта информация подается разрозненно, кусками, а часто бывает и так, что эта информация заведомо ложная (как это модно сейчас называть - «вброс»). Именно поэтому и был создан общественный проект «Клуб Бывших Гипертоников» - чтобы дать людям структурированную и достоверную информацию по проблеме борьбы с повышенным артериальным давлением.

Мы надеемся, что и Вы вступите в ряды членов клуба и станете его активным участником. Если Вы еще не член клуба вступайте в него на сайте -

<http://doctorshishonin.ru>

Всю информацию о проблеме повышенного артериального давления члены клуба получают БЕСПЛАТНО по средствам электронной почты, членство в клубе тоже абсолютно бесплатное (если Вам кто-то предлагает оплатить членство в клубе бывших гипертоников знайте - это мошенники).

Так же у нас есть и платные программы лечения (клиника Доктора Шишони́на в Москве и видеокурсы с лекциями Доктора Шишони́на). О них Вы можете узнать на наших сайтах или из наших электронных писем.

Огромная просьба к читателям

Пожалуйста, распространяйте данную книгу, возможно Вашим родственникам и соседям тоже требуется помощь в борьбе с гипертонией.

Делитесь книгой в социальных сетях и по электронной почте. Можете распечатать и подарить печатный экземпляр. Вместе мы сила.

Будьте здоровы!



Для чего нужна гимнастика Шишони́на?

В основном гимнастику можно применять при двух заболеваниях:

1. Грыжи в шейных отделах (не осложненные)
2. Гипертония (не осложненная)

Режим выполнения гимнастики.

Один раз в день на протяжении 2–4 недель. Далее 3 раза в неделю.

Предупреждение!

НЕ НУЖНО ДЕЛАТЬ ГИМНАСТИКУ С СИЛОЙ! Освойте сначала технику, не нужно с силой тянуть мышцы и позвонки. Только когда Вы освоили технику и начали правильно выполнять упражнения, можете добавить силу, но без фанатизма.

После выполнения гимнастики может незначительно подняться давление, не беспокойтесь - это реакция организма. Подъем давления после гимнастики может произойти в 2 случаях:

1. Гимнастика выполняется неправильно (признаком неправильного выполнения является плохое самочувствие после гимнастики)
2. Реакция организма на «освобожденный кровоток» (организм изголодался, он насыщает себя. Признаком тут является ХОРОШЕЕ самочувствие при повышенном давлении).



Содержание:

1. Разминка _____	2
2. Упражнение «Факир» _____	5
3. Упражнение «Гусь» _____	7
4. Упражнение «Рамка» _____	9
5. Упражнение «Дерево» _____	11
6. Упражнение «Взгляд в небо» _____	13
7. Заключение _____	15



Разминка с гантелями

Изучение комплекса упражнений по методике доктора Шишонина начнем с разминки, которую в обязательном порядке необходимо делать, прежде чем приступать к выполнению самой гимнастики.

I. Назначение разминки

Усиление кровотока в дельтовидных, трапециевидных мышцах и мышцах между лопаток. Это позволит выполнять основные упражнения комплекса с максимальной эффективностью.

II. Исходное положение

Разминка и все упражнение выполняется сидя на стуле. Садимся ближе к краю стула, чтобы спина не опиралась на спинку. Спина прямая. Лицо смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.



Обратите внимание! Спина ни в коем случае не должна опираться на спинку стула, иначе нарушится архитектура движений, и упражнения НЕ принесут желаемого результата.

III. Порядок выполнения

Разминка включает 3 базовых упражнения. Все упражнения выполняются с использованием гантелей. На начальном этапе лучше использовать детские гантели. В дальнейшем вес гантелей можно увеличить.



Упражнение 1

1. Голову выдвигаем вперед.
2. Поднимает руки в стороны до горизонтали.
3. Опускаем руки в исходное положение.

Упражнение выполняется столько раз, сколько хватит сил, - мышцы должны начать «гореть» и болеть. Возвращаемся в исходное положение и отдыхаем 1-3 минуты, чтобы мышцы расслабились.



Упражнение 2

1. Голову выдвигаем вперед.
2. Поворачиваем правое плечо вперед.
3. Поднимает руки наискосок до горизонтали.
4. Опускаем руки в исходное положение.
5. Возвращаем плечо в исходное положение.

Упражнение выполняется столько раз, сколько хватит сил. Отдыхаем 1-3 минуты. Делаем все тоже самое, но вперед теперь поворачиваем левое плечо. Отдыхаем 1-3 минуты.



Упражнение 3

1. Голову выдвигаем вперед.
2. Поднимает руки перед собой (вперед) до горизонтали.
3. Опускаем руки в исходное положение.
4. Возвращаем голову назад в исходное положение.

Упражнение выполняется столько раз, сколько хватит сил. Отдыхаем 1–3 минуты.



Обратите внимание! Каждое упражнение выполняется по одному подходу, но движения выполнять столько раз на сколько хватит сил.

*На этом базовая
разминка окончена.*



Упражнение «Факир»

Переходим к лечебной части гимнастики. Научимся самостоятельно выполнять базовый вариант первого упражнения из методики доктора Шишонина, которое называется «Факир».

I. Назначение упражнения

Упражнение «Факир» предназначено для проработки мышц грудного отдела и глубоких мышц шеи.

II. Исходное положение

Упражнение выполняется сидя на стуле. Садимся ближе к краю стула, чтобы спина не опиралась на спинку. Спина прямая. Лицо смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.



Обратите внимание! Подробное описание исходного положения с фотографиями дано в теме «Разминка с гантелями».

Порядок выполнения

1. Руки разводим в стороны под 90 градусов и поворачиваем ладонями вверх.
2. Сводим ладони над головой. Локти в стороны. Ладонями сильно надавливаем друг на друга.
3. Поворачиваем голову влево и удерживаем такое положение от 5 до 15 секунд.



Обратите внимание! Вы должны почувствовать напряжение в грудном отделе и под затылком. Обязательно сконцентрируйтесь на этих ощущениях, чтобы добиться от упражнения максимального результата.



Завершение упражнения

Упражнение завершаем строго в обратном порядке.

1. Возвращаем голову в исходное положение. Лицо смотрит вперед.
2. Возвращаем руки в исходное положение. Обе руки опущены вдоль тела.

Выполняем упражнение в другую сторону

1. Руки разводим в стороны под 90 градусов и поворачиваем ладонями вверх.
2. Сводим ладони над головой.
3. Поворачиваем голову вправо и удерживаем такое положение от 5 до 15 секунд.
4. Возвращаемся в исходное положение в обратном порядке, - сначала голова, потом руки.



Обратите внимание! Упражнение выполняется от 5 до 10 раз, в зависимости от Вашего физического состояния. Между упражнениями обязательно расслабляйтесь в течение 30 секунд.



Упражнение «Гусь»

I. Назначение упражнения

Упражнение «Гусь» предназначено для повышения эластичности и гибкости шеи. При этом прорабатываются глубокие мышцы, которые могут сдавливать сосуды, артерии и нервы.

Проработка глубоких мышц ведет к нормализации кровотока в сосудах и предотвращению зажима нервов.

Данное упражнение является наиболее эффективным из всего комплекса. Тем не менее, ограничиваться лишь его выполнением не стоит. Ощутимых результатов можно добиться лишь при выполнении всех упражнений методики.

II. Исходное положение

Упражнение выполняется сидя на стуле. Садимся ближе к краю стула, чтобы спина не опиралась на спинку. Спина прямая. Лицо смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.

Обратите внимание! Подробное описание исходного положения с фотографиями дано в теме «Разминка с гантелями».

Порядок выполнения упражнения

1. Максимально выдвигаем голову вперед. Лицо смотрит прямо и не должно наклоняться.
2. Поворачиваем голову вправо и тянемся кончиком носа к подмышке.
3. Тянемся до возникновения напряжения под затылком.



Обратите внимание! Упражнение выполняется от 5 до 10 раз, в зависимости от Вашего физического состояния. Между упражнениями обязательно расслабляйтесь в течение 30 секунд.



Завершение упражнения

Упражнение завершаем строго в обратном порядке с соблюдением траектории движения.

1. Поворачиваем голову, чтобы лицо смотрело вперед.
2. Возвращаем голову назад в исходное положение.

Выполняем упражнение в другую сторону

1. Максимально выдвигаем голову вперед.
2. Поворачиваем голову влево и тянемся кончиком носа к подмышке.
3. Тянемся до возникновения напряжения под затылком.
4. Возвращаемся в исходное положение в обратном порядке.



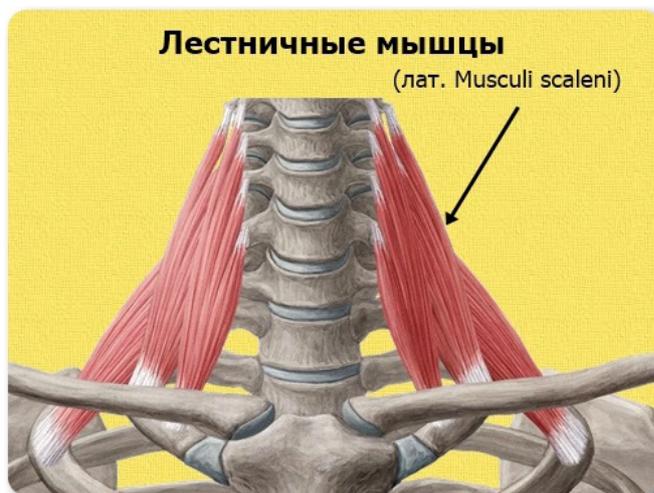
Обратите внимание! Упражнение не надо выполнять по несколько раз в каждую сторону. Достаточно выполнить упражнение один раз в одну сторону и один раз в другую.



Упражнение «Рамка»

I. Назначение упражнения

Упражнение «Рамка» предназначено для проработки лестничные мышцы шеи.



Перенапряжение лестничных мышц ведет к неправильной осанке, т.е. эти мышцы как бы тянут человека вниз. В этом случае, даже при идеальной проработке всех остальных мышц шеи, человек не может добиться прямой осанки и правильного положения шейных позвонков.

Упражнение «Рамка» снимает внутреннее напряжение лестничных мышц, благодаря чему Ваша осанка выпрямится.

II. Исходное положение

Упражнение выполняется сидя на стуле. Садимся ближе к краю стула, чтобы спина не опиралась на спинку. Спина прямая. Лицо смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.



Обратите внимание! Подробное описание исходного положения с фотографиями дано в теме «Разминка с гантелями».

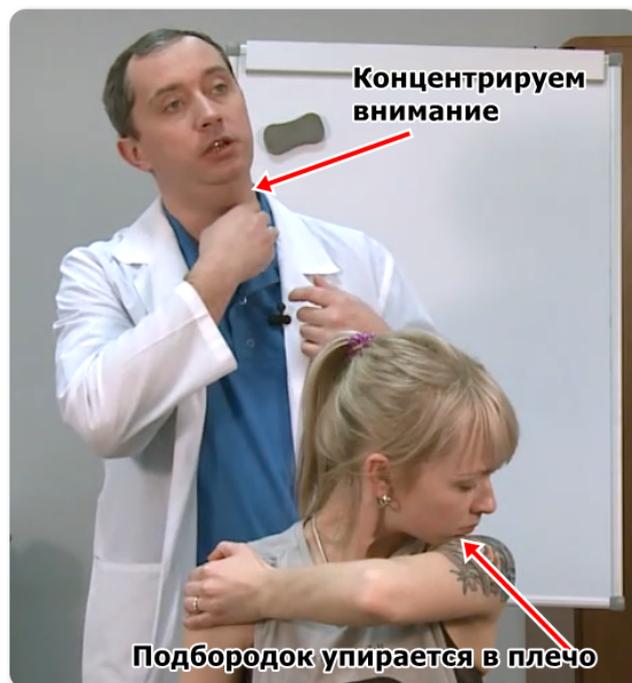
Порядок выполнения упражнения

1. Поднимаем левую руку и упираем в правое плечо таким образом, чтобы рука поднялась под 90 градусов (была параллельна полу), а локоть смотрел строго вперед.



2. Поворачиваем голову в лево.
Упираемся подбородком в левое плечо.

3. Одновременно давим рукой на правое плечо, а подбородком на левое. В таком положении удерживаем напряжение 5, 10, 15 секунд, в зависимости от Вашего физического состояния. При этом концентрируем свое внимание на напряжении в лестничных мышцах.



Обратите внимание! Вы должны почувствовать напряжение в лестничных мышцах и обязательно сконцентрироваться на этом ощущении, чтобы добиться от упражнения желаемого результата.

Завершение упражнения

Упражнение завершаем строго в обратном порядке.

1. Возвращаем голову в исходное положение. Лицо смотрит вперед.
2. Возвращаем руку в исходное положение. Левая рука опущена вдоль тела.

Выполняем упражнение в другую сторону

1. Упираемся правой рукой в левое плечо.
2. Поворачиваем голову вправо и упираемся подбородком в правое плечо.
3. Удерживаем напряжение, не забывая про концентрацию внимания.
4. Возвращаемся в исходное положение в обратном порядке, — сначала голова, потом рука.



Обратите внимание! Упражнение не надо выполнять по несколько раз в каждую сторону. Достаточно выполнить упражнение один раз в одну сторону и один раз в другую.



Упражнение «Дерево»

I. Назначение упражнения

Упражнение «Дерево» предназначено для проработки всех позвонков, начиная от затылка и заканчивая копчиком. Это очень важно, т.к. позвоночник является единым целым, и проработка одного лишь шейного отдела даст значительно меньший лечебный результат.

II. Исходное положение

Упражнение выполняется сидя на стуле. Садимся ближе к краю стула, чтобы спина не опиралась на спинку. Спина прямая. Лицо смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.



Обратите внимание! Подробное описание исходного положения с фотографиями дано в теме «Разминка с гантелями».

Порядок выполнения упражнения

1. Разводим руки в стороны и поднимаем их над головой.
2. Соединяем кончики пальцев обеих рук, так чтобы ладони смотрели вверх и были параллельны полу. Можете представить себе, что Вы поддерживаете потолок. Старайтесь не сгибать руки в локтях.
3. Максимально выдвигаем голову вперед. Не надо наклонять лицо. В таком положении возникает напряжение от первого позвонка и до самого копчика.
4. Удерживаем напряжение 10–15 секунд, в зависимости от Вашего физического состояния. При этом концентрируем свое внимание на напряжении, возникшем в позвоночнике.



Обратите внимание! Вы должны почувствовать напряжение в позвоночнике и обязательно сконцентрироваться на нем, чтобы добиться проработки каждого позвонка.



Завершение упражнения

Упражнение завершаем строго в обратном порядке.

1. Возвращаем голову в исходное положение. Лицо смотрит вперед.
2. Возвращаем руки через стороны в исходное положение.



Обратите внимание! Упражнение выполняется от 5 до 10 раз, в зависимости от Вашего физического состояния. Между упражнениями обязательно расслабляйтесь в течение 30 секунд.



Упражнение «Взгляд в небо»

I. Назначение упражнения

Упражнение «Взгляд в небо» предназначено для проработки подзатылочной группы мышц, которые крепятся к первому и второму позвонкам. Данные мышцы очень мелкие и их проработка достаточно сложна.

Важность проработки этих мышц заключается в коварности первого позвонка. Из всех позвонков шейного отдела он является самым подвижным и его нестабильность крайне сложно устранить.

Упражнение «Взгляд в небо» значительно снижает опасность возникновения нестабильности в первом позвонке, а соответственно и опасность нарушения кровотока к головному мозгу.

II. Исходное положение

Упражнение выполняется сидя на стуле. Садимся ближе к краю стула, чтобы спина не опиралась на спинку. Спина прямая. Лицо смотрит вперед. Руки опущены вдоль тела.



Обратите внимание! Подробное описание исходного положения с фотографиями дано в теме «Разминка с гантелями».

Порядок выполнения упражнения

1. Поворачиваем голову до упора в правую сторону.
2. Пытаемся поднять голову вверх. При этом напрягается подзатылочная группа мышц.
3. Удерживаем напряжение 10–15 секунд, в зависимости от Вашего физического состояния. При этом концентрируем свое внимание на напряжении, возникшем в подзатылочной области.



Обратите внимание! Вы должны почувствовать напряжение в подзатылочной области и обязательно сконцентрироваться на нем, чтобы добиться проработки подзатылочной группы мышц.



4. Расслабляемся и поворачиваем голову до упора в левую сторону.
5. Пытаемся поднять голову вверх, до возникновения напряжения.
6. Удерживаем напряжение 10–15 секунд.

Завершение упражнения

Упражнение завершаем строго в обратном порядке.

1. Опускаем голову, не поворачивая вперед.
2. Возвращаем голову в исходное положение. Лицо смотрит вперед.



Обратите внимание! Упражнение не надо выполнять по несколько раз в каждую сторону. Достаточно выполнить упражнение один раз в одну сторону и один раз в другую.



Заключение

На этом заканчиваются базовые практические уроки. Если Вы будете стараться, то научитесь выполнять разминку и базовые варианты 5 упражнений, которые являются основой методики «Секреты лечения гипертонии от доктора Шишонина».

Уверен, что, если Вы будете настойчиво практиковаться в выполнении упражнений, уже в ближайшее время вы получите первые положительные результаты.

Несмотря на то, что все упражнения были представлены в базовом варианте, Вы, наверняка, почувствовали насколько непросто добиться их правильного выполнения. А именно в правильности выполнения каждого упражнения лежит их мощный лечебный эффект.

По этой причине мы не стали представлять усиленные варианты упражнений, которые содержат много дополнительных тонкостей и различных нюансов. Рассказать все это в рамках книги было бы достаточно сложно, но это не значит, что Вы лишаетесь возможности узнать все подробности.

Полный курс методики с усиленными упражнениями в видео формате Вы можете заказать на сайте <http://doctorshishonin.ru/> или на сайте клиники ... Видеоформат хорош тем, что Вы можете увидеть, как правильно делать упражнения на что обратить внимание.

Скорейшего выздоровления и избавления от таблеток.

Ваш доктор Шишонин

