

## **Методические рекомендации по улучшению условий труда, комфорта рабочего пространства и снижению стрессовой нагрузки на организм**

### **раздел 5. КОМПЛЕКС БАЗОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ШЕИ**

#### **Для чего нужна гимнастика Шишонина?**

В основном гимнастику можно применять, если у Вас:

1. Грыжи в шейных отделах (не осложненные)
2. Гипертония (не осложненная)
3. Боль в шее, онемение верхних конечностей
4. Головные боли, шум в ушах
5. Холка ("вдовий горбик")



#### **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.

## РАЗМИНКА

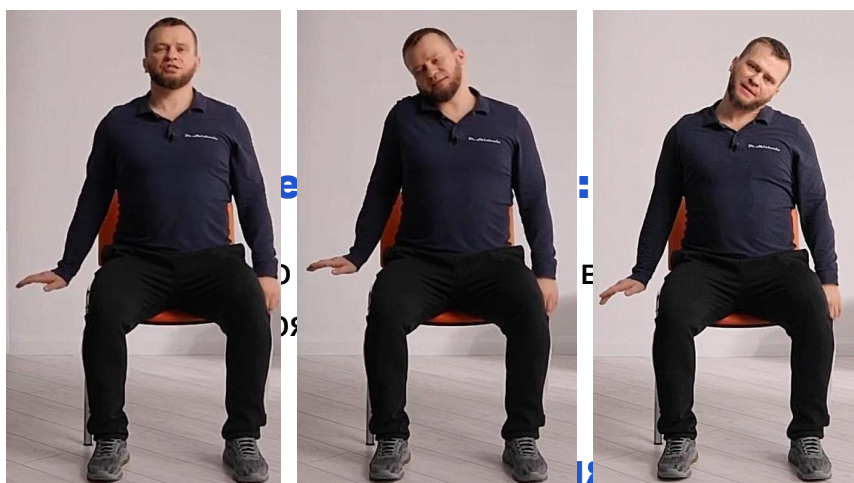
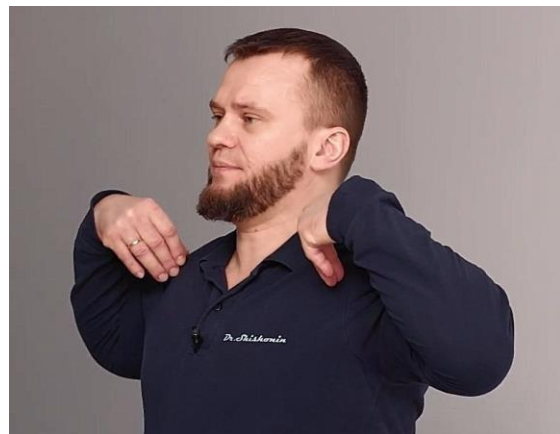
Изучение комплекса упражнений следует начинать с разминки.

### Исходное положение:

Садимся на край стула, спина прямая.

### Техника выполнения:

1. Пальцы рук ставим на плечи, и делаем вращение плечами назад.
2. Теперь вращаем плечами вперед.
3. По 10 раз в каждую сторону.
4. Руки опустите вниз.

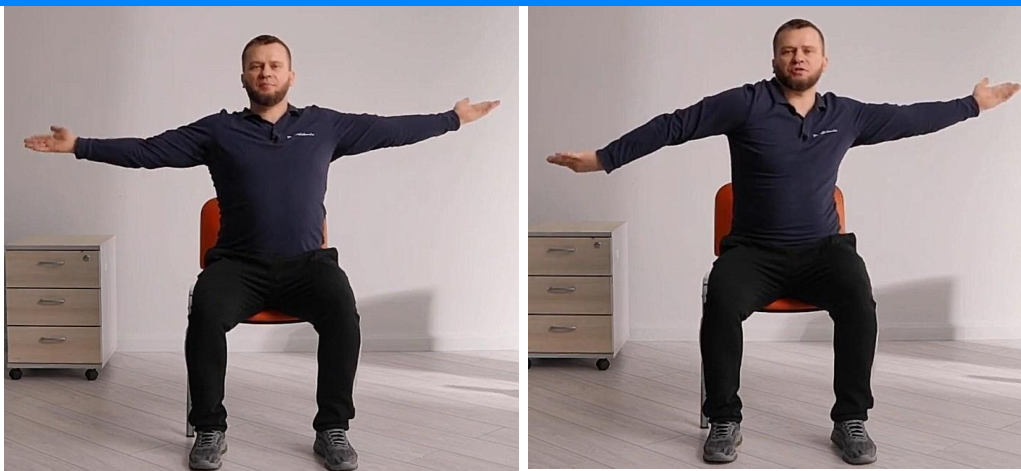


## УПРАЖНЕНИЕ 1.

ла, пальцы рук поднять вверх,

1. Правое плечо поднимаем вверх, голову наклоняем ухом к плечу. Напряжение создается в шейном отделе, в трапециевидной мышце, в воротниковой зоне.
2. Затем опускаем вниз руку, одновременно голову наклоняем в другую сторону. Происходит натяжение в шейном отделе.
3. Возвращаемся в исходное положение. То есть, наклонили в сторону голову, плечо подняли максимальный наверх, опустили вниз руку.
4. Наклон головы делаем в другую сторону, создаем натяжение в шейном отделе.
5. Теперь другую руку поднимаем вверх, голова к плечу, и наклон головы в другую сторону.
7. Повторяем 10 раз в каждую сторону.

### УПРАЖНЕНИЕ 2. Ротация плеча только одной рукой



#### Исходное положение:

Сидя ровно на стуле, руки подняты в стороны ладонями вверх.

#### Техника выполнения:

1. Сначала мы вращаем кисть правой руки, при этом плечо поворачиваем вперед, смотрим прямо.
2. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем 10 раз.
3. Теперь делаем упражнение левой рукой. Повторяем также 10 раз.
4. Опустили руки, чуть встряхнули, отдохнули.

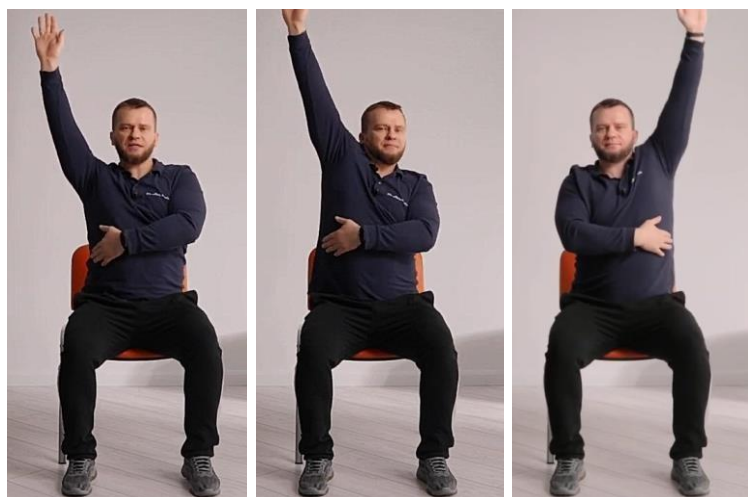
### УПРАЖНЕНИЕ 3.

#### Исходное положение:

Сидя ровно на стуле, одна рука вверх, вторую руку можно положить на ребра.

#### Техника выполнения:

1. Поднимаем плечо вверх, прямую правую руку поднять максимально вверх и опустить вниз. То есть, все движение в плечевом и ключичном суставе.
2. Выполняем 10 раз.
3. Поменяли положение рук. Продолжаем выполнять движение левой рукой. Выполняем 10 раз. Опустили руки вниз. Чуть встряхнули.



## УПРАЖНЕНИЕ 4.

### Исходное положение:

Сидя ровно на стуле, руки висят вдоль тела, смотрим прямо.

### Техника выполнения:

1. Поднимаем плечи вверх. Держим 5 секунд. Затем отводим плечи назад, держим 5 секунд.
2. Опускаем плечи вниз. Задержка по 5 секунд нужна для того, чтобы мышцы лучше проработались. Снова работает наша воротниковая зона, шейный отдел. Итак, поднимаем плечи вверх максимально, прямо к ушам подтягиваем. Считаем до 5.
3. Отводим плечи назад и держим 5 секунд.
4. Опустили плечи вниз. Повторяем. Поднимаем. Держим 5 секунд.
5. Отводим назад. Держим 5 секунд. Опускаем вниз.
6. Повторяем еще раз. Поднимаем. Держим 5 секунд. Отводим назад. Считаем до 5. Опускаем вниз.



### (!) Примечание:

*Это упражнение подходит абсолютно всем, дает хорошую осанку. Плечи разводятся и, как говорится, жить хочется.*



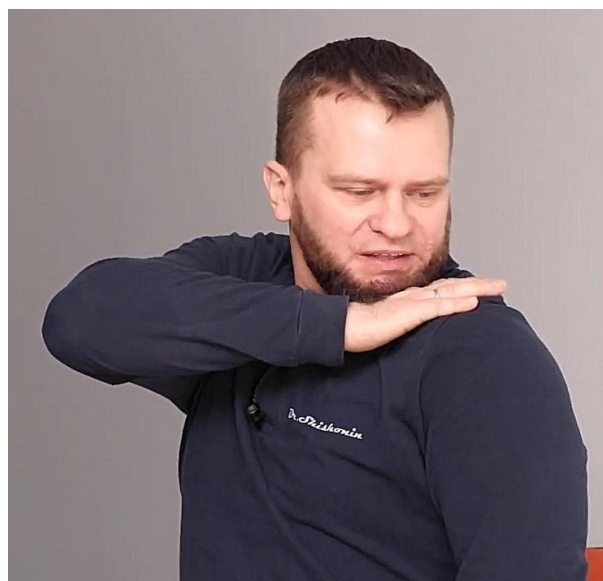
## УПРАЖНЕНИЕ 5.

### Исходное положение:

Сидя ровно на стуле, руки можно положить на колени, смотрим прямо, спина прямая.

### Техника выполнения:

1. Голову поворачиваем в сторону, в эту же сторону ставим противоположную руку, то есть, если вправо повернул голову, левую руку ставлю на правое плечо, на руку я подбородком нажимаю вниз.
2. Повернул до упора в сторону голову и вниз нажимаю, и держу это напряжение 5 секунд. Работает у нас лестничная мышца, именно находящаяся здесь сбоку, если вы ее чувствуете, значит, делаете все правильно.
3. Положили руку на плечо, голову повернули, и нажать на руку вниз подбородком. Считаем до 5.
4. Повернуть голову в другую сторону. Не старайтесь голову тянуть далеко вперед, пусть будет подбородок ближе к себе. Нажимаем в другую сторону. Держим 5 секунд.
5. Меняем положение. Надавили. Считаем до 5.
6. Меняет положение. Надавили. Держим 5 секунд.
7. Меняем, еще по одному разу в каждую сторону сделаем. Считаем до 5.
8. Завершаем, считаем последний раз до 5.



### Заключение

На этом заканчиваются базовые практические уроки. Если Вы будете стараться, то научитесь выполнять разминку и базовые варианты 5 упражнений, которые являются основой методики «Гимнастика доктора Шишони́на».

Уверены, 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.

Более подробную информацию можно получить

на официальном сайте: <https://shihonin.ru>

Полный курс методики с усиленными упражнениями в видео формате Вы можете получить на сайте <http://lp.doctorshishonin.ru/>

Видеоформат хорош тем, что Вы можете увидеть, как правильно делать упражнения и на что обратить внимание

**Скорейшего  
выздоровления  
и избавления от таблеток**