

## **Гимнастика для шеи.** (коррекция мышц шеи)

Автор данной гимнастики Александр Юрьевич Шишонин — кандидат медицинских наук, научный сотрудник «Центра доктора Бубновского». Часто гимнастике присваивают название клиники, где она была разработана.

Данная гимнастика не может навредить, поскольку все упражнения выполняются в щадящем режиме.

### **Зачем нужна гимнастика для шеи?**

Причиной многих проблем у взрослых людей является **ухудшение работы внутренних мышц шеи** – под действием разных факторов они теряют эластичность. Перенапряженные мышцы со временем начинают сдавливать нервы и сосуды, от этого появляются различные заболевания.

### **ПОКАЗАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ГИМНАСТИКИ:**

- гипертония;
- ухудшение памяти;
- хронические мигрени;
- недостаточность кровоснабжения головного мозга;
- боль и нарушение подвижности шеи;
- повышенное внутричерепное давление;
- вегето-сосудистая дистония;
- вертебробазилярная недостаточность;
- внезапные головокружения;
- сонливость или бессонница;
- состояние после травматологических операций;

### **Гимнастика будет полезна так же если вы:**

- ведете малоподвижный образ жизни;
- работаете за компьютером;
- подвержены регулярным умственным и психо-эмоциональным перегрузкам;
- питаетесь нерационально и несбалансированно (нерациональное питание провоцирует отложение солей).

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ**

Первые две недели выполнять гимнастику ежедневно, затем можно уменьшить количество занятий до двух-трех раз в неделю. Рекомендуем выполнять первые занятия и при этом не очень напрягаться, выполняйте не спеша, плавно.

#### **ВАЖНО:**

**Упражнения нужно выполнять с прямой спиной – постоянно следите за осанкой, иначе эффекта от гимнастики не будет или он будет незначительный.**

Первые занятия рекомендуется проводить перед зеркалом – это позволит оценить правильность техники выполнения.

#### **Упражнения делаем медленно и плавно!**

Первые две недели не старайтесь точно повернуть или наклонить голову вправо-влево, делайте упражнения, чтобы не было больно. Можете первые 2-3 дня делать всего по 2-3 повторения. Если вы с первых занятий будете делать упражнения с сильным напряжением, то через 1-2 дня у вас появится боль в шее, плечевом поясе и спине. Не торопитесь, с каждым новым занятием вам будет все легче и легче выполнять упражнения. Обычно на это требуется 2-3 недели.

**Перед выполнением гимнастики рекомендуем сделать самомассаж шеи, видео:**

<https://www.youtube.com/watch?v=yGxMMW2t9Hw&t=282>

**Гимнастика для шеи, видео:** <https://www.youtube.com/watch?v=osLKue0RDxo>

**Ниже видео почитайте пжл отзывы о гимнастике.**