



**Александр ШИШОНИН**

Главврач «Клиники доктора Шишони́на»,  
к. м. н.

# Гимнастика для снижения давл

## ПРОБЛЕМНАЯ ЗОНА

В большинстве случаев гипертония развивается из-за проблем в шейном отделе. Мышечные спазмы, грыжи пережимают артерии, питающие мозг, и организм для нормализации кровотока повышает давление. Но если мышцы шеи расслабить, работа артерий восстановится, а давление снизится. На укрепление мышц шеи и снятие спазмов и направлена гимнастика доктора Шишони́на.

## ПРОСТЫЕ ПРАВИЛА

✓ Для получения эффекта упражнения следует выпол-

нять ежедневно в течение 2–4 недель, затем хватит 3 раз в неделю.

✓ Все движения делайте медленно, без рывков.

✓ Если все сделано верно, то после занятий самочувствие улучшится. Не ждите, что давление тут же снизится, оно придет в норму со временем.

✓ Исходное положение (и.п.) для всех упражнений – сидя на стуле с прямой спиной, макушкой тянитесь вверх, взгляд направлен вперед, перед собой. Спина не опирается на спинку стула.

## Разминка

Выполняется с легкими гантелями (200–500 г).  
Отдых между упражнениями – 1–3 мин.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Потянитесь головой вперед, растягивая заднюю поверхность шеи.

Разведите руки в стороны до параллели с полом, затем опустите. Повторяйте, пока мышцы не начнут гореть.



1

### УПРАЖНЕНИЕ 2

Голова так же вытянута. Разверните правое плечо вперед, левое отведите назад, поднимите руки до параллели с полом. Опустите руки, плечи разверните. Делайте, пока не устанете. Отдохните 1–3 мин. Выполните упражнение, поворачивая вперед левое плечо.



2

### УПРАЖНЕНИЕ 3

Снова вытяните голову вперед. Поднимите руки перед собой до параллели с полом. Затем руки опустите, голову верните в исходное положение. Не торопясь, повторяйте до легкой усталости мышц.



3

## Основная часть

Каждое упражнение выполняется по одному подходу

А



### «ФАКИР»

Руки разведите в стороны до параллели с полом, ладони разверните вверх (А). Соедините ладони над головой, локти направлены в стороны.

Давите ладонями друг на друга (Б). Поверните голову влево и зафиксируйте положение на 5–15 сек. (В). Вернитесь в и.п., выполняя движения в обратном порядке. Повторите, разворачивая голову вправо.

Б



В



### «ГУСЬ»

Максимально выдвиньте голову вперед. Поверните ее влево и кончиком носа потянитесь к подмышке, пока не почувствуете напряжение под затылком. Вернитесь в и.п., выполняя последовательность действий в обратном порядке. Повторите с разворотом вправо.



### «РАМКА»

Левой рукой упритесь в правое плечо, локоть направлен вперед (А). Поверните голову влево, упритесь подбородком в плечо и надавите. Ладонью одновременно давите на правое плечо (Б).

Удерживайте напряжение 5–10 сек. Вернитесь в и.п. Повторите в другую сторону.

А



Б





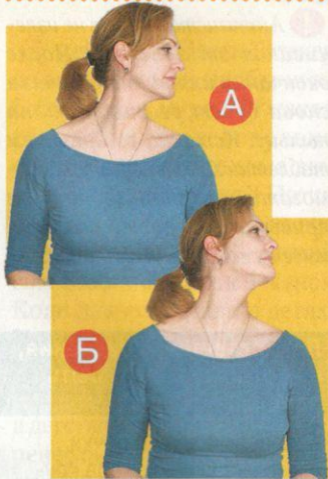
Практикуйте несложную зарядку каждый день – и гипертония начнет отступать

# ЛЕНИИЯ



## «ДЕРЕВО»

Поднимите руки через стороны. Ладони разверните от себя и соедините кончики пальцев. Локти выпрямите. Выдвиньте голову вперед. Задержитесь на 10 сек. Повторите 5–10 раз, отдыхая 30 сек.



## «ВЗГЛЯД В НЕБО»

Разверните голову влево **(А)** и поднимите ее вверх **(Б)**, почувствуйте напряжение мышц под затылком. Задержитесь в этом положении 10–15 сек. Вернитесь в и.п. Повторите в другую сторону.

Комплекс этих упражнений полезно делать, если мучают головные боли, нарушения памяти, бессонница, головокружения, остеохондроз шейного отдела.