

## **Глава 9. Гимнастика для лечения болезней сердечно-сосудистой системы**

Гимнастика для лечения болезней сердечно-сосудистой системы включает в себя специальные упражнения на все отделы позвоночника (кроме шейного) и релаксацию мышц спины, груди, живота и таза. Нижеописанные приемы помогут вам избавиться от головокружений, снять повышенное давление, при снижении слуха и зрения.

Предлагаемые упражнения улучшат состояние сердечно-сосудистой системы, помогут справиться с аритмией и болями в сердце.

Если во время проведения этого упражнения у вас возникла головная боль, вы почувствовали головокружение, у вас появились мушки или пятна перед глазами, это означает, что имеется затруднение кровотока в позвоночных артериях. В таком случае я не советую вам применять воздействия на позвоночник, можно использовать лишь сосудистую гимнастику для мышечного расслабления.

Наиболее простым и универсальным способом воздействия на позвоночник являются растягивание и ритмические движения.

### **Воздействие на мышцы спины, груди, живота и таза**

#### **Расслабление горизонтальной части трапецевидной мышцы**

Трапецевидные мышцы наклоняют голову каждая в свою сторону и приближают лопатки к по-

звоночнику. У большинства людей трапециевидные мышцы спазмированы и болезненны, поэтому начинайте процедуру расслабления с классического массажа. При релаксации мышцы не прикладывайте чрезмерно больших усилий, поскольку это может привести к ухудшению состояния.

Если вам трудно наклонять голову в стороны, то вам необходимо делать предлагаемое упражнение. Обязательно совмещайте выполнение этого упражнения с релаксацией разгибателей головы и шеи.

И. п. — сидя. С той стороны, где ощущается болезненный синдром, вы крепко беретесь рукой за сиденье стула. Другой рукой обхватываете голову так, чтобы кисть расположилась на виске.



**Рис. 9.1.** Расслабление горизонтальной части трапециевидной мышцы

Теперь надо наклонять голову в здоровую сторону до тех пор, пока вы не ощутите мышечное напряжение. Положение фиксируется. После чего медленно вдохните в течение 5–6 секунд, затем — задержите дыхание на 2–3 секунды, рука при этом не дает голове отклоняться в болезненную сторону. На выдохе в течение 5–6 секунд оказывайте давление рукой на височно-теменную область и наклоняйте голову в здоровую сторону. Расслабление необходимо проводить 3 раза (рис. 9.1).

### **Расслабление широчайшей мышцы спины**

Широчайшая мышца спины — одна из самых больших в человеческом теле. Она расположена от грудных до поясничных позвонков и костей таза, прикрепляется к ребрам и плечевой кости. Если вам трудно поднимать руку в плечевом суставе выше горизонтального уровня, то вам необходимо выполнять предлагаемое упражнение. Люди с подобной жалобой безрезультатно лечатся у терапевтов и ревматологов с диагнозом «артроз плечевого сустава». Причем на рентгеновских снимках нет четких данных, свидетельствующих о его патологии. Проведение упражнений на релаксацию широчайшей мышцы возвращает подвижность в плечевом суставе до нормального уровня.

И. п. — сидя. Со здоровой стороны одна рука обхватывает запястье вытянутой над головой другой руки. На выдохе, который длится 5–6 секунд, рука со здоровой стороны тянет за больную, и при этом наклоняет корпус в здоровую сторону. На вдохе, который длится 5–6 секунд, положение фиксируется. Упражнение необходимо повторить 4 раза (рис. 9.2).



**Рис. 9.2.** Расслабление широчайшей мышцы спины

### **Расслабление подлопаточной мышцы**

Подлопаточная мышца, располагающаяся под лопаткой, поворачивает плечевую кость внутрь и приводит эту кость к туловищу. Поскольку эта мышца расположена под лопаткой, то расслабить ее можно только подобными упражнениями.

И. п. — лежа на спине. Рука отведена от туловища и согнута в локтевом суставе под прямым углом, при этом кисть смотрит вверх. Рука максимально отводится вниз, затем на вдохе фиксируется, на выдохе мышца расслабляется под весом собственной руки. Упражнение повторяйте 3–4 раза (рис. 9.3).



**Рис. 9.3.** Расслабление подлопаточной мышцы

### **Расслабление мышц спины**

Мышцы спины приводят лопатки к позвоночнику. Чтобы лучше понять, как работают эти мышцы, потянитесь и разведите руки в стороны.

И. п. — сидя. Рукой со здоровой стороны захватите предплечье с больной стороны и слегка прижмите руку к груди. Таким образом — потягиванием за руку, с одной стороны, и смещением лопатки кнаружи, с другой — осуществляется растяжение мышцы. Приведенная рука слегка напрягается, то есть как бы происходит борьба двух рук между собой: каждая тянет в свою сторону. Это длится 6–8 секунд, затем приведенная рука расслабляется и с помощью другой руки еще дальше подтягивается к противоположной стороне груди. Старайтесь, чтобы туловище было неподвижным. Движение повторяют 3–4 раза (рис. 9.4).



**Рис. 9.4.** Расслабление мышц спины

### **Расслабление большой грудной мышцы**

Большая и малая грудная мышцы располагаются на передней поверхности грудной клетки, у женщин они скрыты под молочными железами. Эти мышцы часто спазмированы при остехондрозе в нижнешейном отделе позвоночника.

И. п. — сидя. Поднимите руку до горизонтального уровня, при этом предплечье сгибается под прямым углом и упирается в стенку.

За счет поворота туловища в здоровую сторону происходит расслабление болезненной мышцы. Весьма эффективно производить поворот туловища, при этом надо медленно выдыхать. Упражнение повторяют 3–4 раза (рис. 9.5).



**Рис. 9.5.** Расслабление большой грудной мышцы

### **Расслабление надостной мышцы и средней части дельтовидной мышцы**

Надостная мышца, находящаяся в верхней части лопатки, и средняя часть дельтовидной мышцы относятся к мышцам, отводящим плечо от туловища. Эти мышцы надо обязательно расслаблять при ограничениях подвижности в плечевых суставах, при

болевым синдроме между лопаток и болях в районе грудного отдела позвоночника.

И. п. — сидя. Рука на больной стороне захватывается за локоть другой рукой и ею же тянется в свою сторону, т. е. идет борьба между двух рук. Повторяют упражнение 3 раза (рис. 9.6).



**Рис. 9.6.** Расслабление надостной мышцы и средней части дельтовидной мышцы

### **Расслабление межреберных мышц**

Расслабление межреберных мышц полезно не только для общего улучшения состояния сердечно-сосудистой системы, оно необходимо тем, кто стра-

дает остеохондрозом грудного отдела позвоночника, хроническим бронхитом и бронхиальной астмой.

И. п. — лежа на боку, с валиком под нижними ребрами. Необходимо сделать 8–10 глубоких медленных вдохов и выдохов (рис. 9.7).



**Рис. 9.7.** Расслабление межреберных мышц

### **Расслабление выпрямителей спины**

Выпрямители спины — это длинные мышцы, которые проходят вдоль всего позвоночника. Они представляют собою два валика по обе стороны от позвоночника. Если вы чувствуете дискомфорт, наклоняясь вперед, при этом мышцы тянутся, напрягаются, вам следует делать предлагаемое упражнение.

И. п. — лежа на спине. Максимально согните ноги в тазобедренных и коленных суставах, прижмите ноги к животу и обхватите их руками. Постарайтесь, насколько это возможно, приблизить колени к голове. На вдохе взгляд переведите вверх, достигнутое положение зафиксируйте, а на выдохе взгляд переведите вниз, а колени и голову сведите еще больше. Расслабление проводите 5–6 раз (рис. 9.8).



**Рис. 9.8.** Расслабление выпрямителей спины

### **Расслабление прямой мышцы живота**



**Рис. 9.9.** Расслабление прямой мышцы живота

Прямая мышца живота сгибает спину, она располагается между нижними ребрами и лобковыми костями. Расслабление прямой мышцы устраняет боли в животе, улучшает перистальтику кишечника, что уменьшает запоры, снижает болезненные ощущения