

СОДЕРЖАНИЕ

1 МЕСЯЦ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	8
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ	15
БОНУС: ПОЯСНИЦА БЕЗ БОЛИ	20

2 МЕСЯЦ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА: ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ	38
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	39
БОНУС: КОЛЕНИ БЕЗ БОЛИ	44

3 МЕСЯЦ

ХОДЬБА: 1 УРОК	53
ХОДЬБА: 2 УРОК	59
ХОДЬБА: 3 УРОК	64
ХОДЬБА: 4 УРОК	70
ХОДЬБА: 5 УРОК	77
БОНУС: ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ БЕЗ БОЛИ	83

4 МЕСЯЦ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ	95
--------------------------	----

5 МЕСЯЦ

КОМПЛЕКС ПО УКРЕПЛЕНИЮ ВЕСТИБУЛЯРНОГО АППАРАТА	104
ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА. ЧАСТЬ 1.	116

6 МЕСЯЦ

ГИМНАСТИКА С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ	118
САМОМАССАЖ ШЕИ	129

7 МЕСЯЦ

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА. ЧАСТЬ 2.	134
ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА	135

8 МЕСЯЦ

ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА. ЧАСТЬ 3.	141
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАСТЯЖКИ	142

9 МЕСЯЦ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА НА ЛЕТНЕЕ ВРЕМЯ	156
ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА. ЧАСТЬ 4.	159
САМОМАССАЖ НОГ И СТУПНЕЙ.....	160

10 МЕСЯЦ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА С АКЦЕНТОМ НА ВЕРХНЕЕ ГРУДНОЕ ДЫХАНИЕ	167
ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ	171
ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА. ЧАСТЬ 5.	181

11 МЕСЯЦ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ РАБОТЫ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ..	183
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСАНКИ	188
ПСИХОДИНАМИЧЕСКАЯ ПРОГУЛКА. ЧАСТЬ 6.	194

12 МЕСЯЦ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЕЧНОГО КАРКАСА	196
САМОМАССАЖ ГОЛОВЫ	201
ГИМНАСТИКА ДЛЯ МЫШЦ КИСТЕЙ И ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО СУСТАВА	207

Дорогие друзья!

Я как врач, автор множества научно-популярных книг и как ученый уже давно вижу, что население нашей страны вымирает, несмотря на все усилия современной медицины. Вымирание происходит не только среди взрослого населения, но и молодежь не может похвастаться крепким здоровьем. Многие молодые люди уже страдают хроническими неинфекционными заболеваниями и бесплодием.

Видя происходящее, у меня появилась цель переломить эту смертельную тенденцию и сделать Россию самой здоровой страной в мире. А для этого надо, чтобы в первую очередь оздоровилось поколение старше 45 лет. Тогда, глядя на них, более молодые начнут жить по-другому, перестанут сидеть на диванах, перестанут играть в компьютерные игры, займутся физической активностью, переосмыслят свой рацион питания.

Я понял, что если я не запущу этот процесс, то, скорее всего, никто не будет этим заниматься. Именно поэтому я создал благотворительную программу под названием «Клуб Кузницы здоровья доктора Шишони́на», чтобы и вы могли проникнуться моими идеями и присоединиться к этому проекту, стать участником Всероссийского движения, которое объединит миллионы россиян. Мне, конечно, такое одному не под силу, нужна помощь каждого из вас. В «Клубе Кузницы здоровья доктора Шишони́на» вы изучите все секреты и тонкости здоровья, внедрите в свою повседневную жизнь 7 законов здоровья. Они должны прописаться в сознании каждого из вас, а через вас – у всего вашего окружения, чтобы культура 7 законов здоровья постепенно внедрилась в сознание каждого жителя России, и тогда мы станем самой здоровой страной в мире.

В качестве подарка за ваше пожертвование наша команда подготовила уникальные материалы, с помощью которых вы сможете изучить все секреты и тонкости здоровья, внедрить в свою повседневную жизнь 7 законов здоровья. Переходите по QR-коду, знакомьтесь с информацией, делайте пожертвования и становитесь участником нашего движения. Занимайтесь своим здоровьем, делитесь с близкими и друзьями! Не сделаем мы, не сделает никто.

Ваши пожертвования мы будем использовать на популяризацию здорового образа жизни, посредством мощной социальной рекламы будем внедрять в сознание людей 7 постулатов здоровья, исполняя которые вы гарантированно будете обретать и укреплять свое здоровье и здоровье ваших близких. Мы донесем до миллионов россиян, как правильно заниматься физическими упражнениями, как правильно питаться, чтоб оставаться здоровыми долгие годы. Благодаря вашим регулярным пожертвованиям уже совсем скоро вы увидите плоды нашей деятельности.



Шишонин Александр Юрьевич

Рекомендации к выполнению упражнений

Представленные в книге упражнения имеют противопоказания, перед выполнением следует проконсультироваться с врачом.

Осваивать гимнастику следует постепенно, не прилагая сразу значительных усилий, особенно при появлении дискомфорта или боли. Все движения выполняются в спокойном темпе, без рывков. Сначала разучите упражнения, важнее правильно освоить технику, чем сразу выполнить полное число повторов. Старайтесь сосредоточить свое внимание на мышцах, задействованных в упражнениях. На задержках поз особенно важно прочувствовать области напряжения. Дыхание спокойное и равномерное, если не указано иное. Очень важно не задерживать дыхание, даже когда удерживаете положение тела.

Схему занятий строим следующим образом: желательно выполнять за раз тренировку из трех блоков:

- 1) сперва выполняются упражнения, имеющие меньшую нагрузку, например, разминка или шейная гимнастика;
- 2) затем упражнения в положении лёжа, сидя или стоя;
- 3) завершайте занятия дыхательными упражнениями.

Шейную гимнастику следует выполнять три раза в неделю.

Силовую часть упражнений (блок №2) желательно день ото дня чередовать с суставной гимнастикой, или заменять её на упражнения для растяжки.

Дыхательные упражнения можно чередовать с самомассажем.

То есть мы формируем занятие, набирая, исходя из потребностей, по одному пункту в наши три блока из разных месяцев, представленных в книге.

Психодинамическую прогулку можно совершать в тот же день, если у вас достаточно сил. Либо можете чередовать дни, когда вы гуляете, с тренировочными днями.

Выполнять упражнения следует не менее, чем через 2 часа после приема пищи. А также, не ранее, чем через 2 часа после сна, и не менее, чем за час перед сном.

Упражнения делаются в свободной одежде, в комфортной обстановке, желательно перед зеркалом. Избегайте перегрева, пейте несколько глотков воды после каждого комплекса. Переходите к следующему комплексу только после восстановления дыхания и сердечного ритма.

В процессе выполнения гимнастики вы можете ощущать дискомфорт или легкие болевые ощущения. Избегайте острой боли. При наличии сильных болевых ощущений, снижайте интенсивность упражнений и уменьшайте число повторов.

Помните, в разные дни ваше самочувствие может отличаться, поэтому регулируйте нагрузку, ориентируясь на свои ощущения.

Если вы чувствуете сильное утомление, головокружение, слабость, упражнения необходимо закончить.

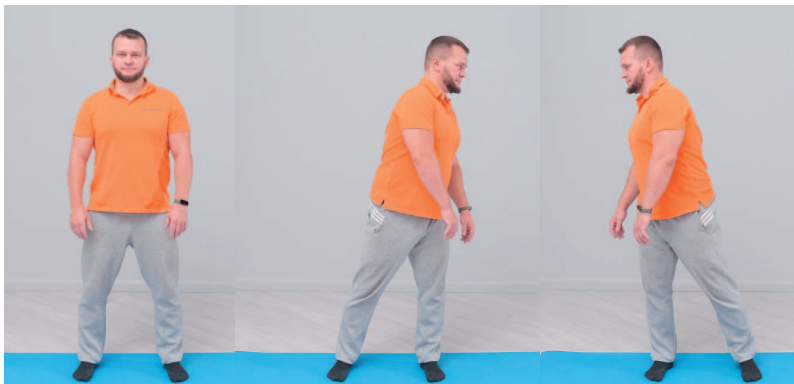
1 месяц

ЧТО БУДЕТ В ЭТОМ МЕСЯЦЕ?

- Гимнастика для позвоночника
- Гимнастика для шеи
- БОНУС: Поясница без боли

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Разминка



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят по бокам.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Начинаем с простого упражнения. Выполняем переминание с ноги на ногу, спину держим ровно.
2. Руки надо полностью отпустить, чтобы они болтались, как ветки, безвольно. Руками специально не двигаем.
3. Переносим вес с ноги на ногу. Надо расслабить плечевой пояс, подготовить тело к гимнастике.
4. Делаем примерно полминуты.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Помогает снять напряжение, сбросить все негативные эмоции, чтобы ничего не отвлекало, не жнапрягало.

Упражнение 1. Перекаты



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги поставьте широко и слегка согните до полуприседа, руки лежат на бедрах.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Выполняем перекат переноса вес с правой стороны на левую. Выпрямляем ногу в колене до конца.
2. Теперь перекатываемся в левую сторону, выпрямляя до конца ногу в колене.
3. Выполняем по 15 раз на каждую ногу.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Важно выполнять упражнение, сохраняя полуприсед, т.е. не выпрямляя ноги. Если вам легко, попробуйте присесть пониже.

Упражнение 2



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги поставьте чуть шире плеч, слегка согните до небольшого полуприседа, руки на поясе.

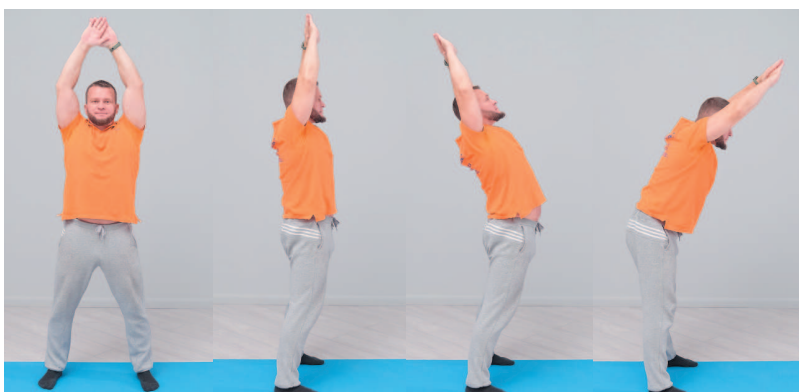
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Делаем круговые движения тазом на присогнутых ногах, против часовой стрелки.
2. Затем повторяем в противоположенную сторону.
3. По 10 движений в каждом направлении. Следим за осанкой, спину держим прямо. Дыхание ровное.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Старайтесь максимально отводить таз назад, а также, старайтесь, чтобы ноги распрямлялись в крайних точках. Если испытываете боль в тазобедренных суставах, ставьте ноги поближе друг к другу.

Упражнение 3. Дерево на ветру



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги на ширине плеч, руки поднимите над головой.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Отклониться назад, при этом сильно напрячь ягодичные мышцы, поясницу и свести лопатки. Зафиксироваться в этой позе на секунду.
2. Затем слегка наклониться вперед и, на прямых ногах, совершить покачивание корпусом вперед-назад.

3. Когда находимся в верхней точке, тянемся вверх, растягивая себя.
4. Выполняем 10 покачиваний.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Упражнение для тех, у кого есть хронические боли в пояснице. Это упражнение укрепляет мышцы поясничного отдела позвоночника.

Упражнение 4. Вращение тазом



Предыдущее упражнение очень мощное для поясничного отдела. Поэтому нужно немного снять с него напряжение и поворачивать тазом.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги на ширине плеч, руки лежат на поясе.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Делаем круговые движения тазом, сначала против часовой стрелки.
2. Затем повторяем в противоположенную сторону.
3. По 15 вращений в каждом направлении.

Упражнение 5



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги на ширине плеч, одну руку заводим за спину, кисть сжимаем в кулак. Вторая рука перед собой на уровне живота.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Передней рукой выполняем мах через сторону вверх, заводим за голову и сгибаем руку.

2. Когда выполняется мах, голова подается вперед. Когда опускаем руку, голова возвращается назад.
3. Меняем руку и проделываем то же самое в другую сторону.
4. По 10 движений на каждую руку.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Секрет этого упражнения в его интенсивности: чем интенсивнее вы будете его делать, тем лучше. Но начинать следует в умеренном темпе, чтобы не потянуть плечевой сустав.

Упражнение 6



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, локти приподняты, ладони соединены перед собой пальцами вверх, лопатки сведены.

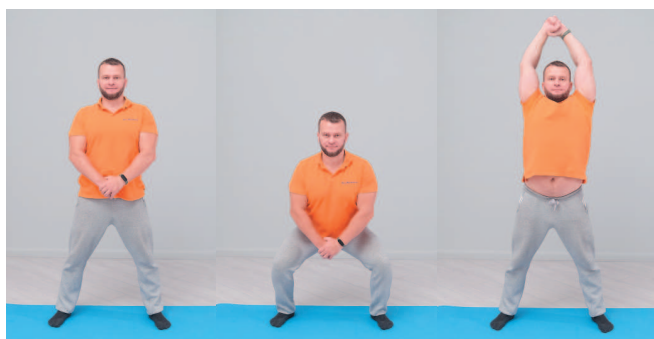
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Поверните ладони пальцами от себя.
2. Не опуская локти, с выдохом разведите руки и сожмите кулаки.
3. Разгибаем руки, расслабляемся.
4. Повторяем 10 раз.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Очень хорошее упражнение для грудного отдела позвоночника, трапецевидной и дельтовидной мышц.

Упражнение 7



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги чуть шире ширины плеч, руки в замок.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Приседаем, соединенные руки опускаем на уровень колен, делаем вдох.
2. На выдохе тазом и ногами выталкиваем руки по дуге вверх. Фиксируемся в верхней точке на 1 секунду.
3. Со вдохом опускаемся обратно вниз.
4. Повторяем 10 раз.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Это упражнение для плечевого пояса, координации и мышц ног. Оно включает в работу все тело.

Упражнение 8. Восьмерки руками



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, ноги на ширине плеч, колени сняты с замков, ноги слегка присогнуты.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Представьте, что перед вами находится нарисованная восьмерка (вертикальная).
2. Описывайте ее сначала правой рукой. В каждой точке рука движется вперед ребром ладони, вы как бы рассекаете ей воздух. Представьте, что вы снаружи оглаживаете ладонью сначала верхнюю часть «восьмерки»: из верхней точки ведем кисть по кругу наружу вправо, далее, опускаемся, проходя через центр, ведем ладонь в левую сторону вниз. Теперь мы как бы оглаживаем нижнюю часть восьмерки уже тыльной стороной ладони. Через центр возвращаемся вверх, и снова оглаживаем ладонью верхнюю часть восьмерки.

Движение руки вверх и вниз начинается с локтя: в верхней точке сначала опускается локоть, за ним следует кисть. И, аналогично, в нижней точке сначала поднимается локоть. Старайтесь включить в движение плечо, оно опускается и поднимается, а также помогайте движением таза, он покачивается из стороны в сторону.

Должно получиться одно непрерывное, плавное, замкнутое движение.

3. Повторяем зеркально левой рукой.
4. Освоив упражнение, выполняем в течение минуты каждой рукой.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Это упражнение заставляет работать мозг, развивает координацию движения. Если испытываете боль в плечевом суставе — уменьшайте амплитуду движений.

Упражнение 9. Боковые восьмерки



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги поставили на ширине плеч, руки опущены вниз.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Выписываем те же самые восьмерки, что и в предыдущем упражнении. Только рисуем их не перед собой, а сбоку.
2. Описываем восьмерку сначала с правого бока. Так же оглаживаем ладонью сперва верхнюю часть восьмерки, затем тыльной стороной ладони нижнюю.
3. Меняем руку и проделываем то же самое зеркально.
4. После того как научитесь это упражнение только руками, начинайте добавлять движения тазом из стороны в сторону, как бы поддерживая движения рук.
5. Это и все последующие восьмеркообразные упражнения выполняем по 1–2 минуте.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Это прекрасное динамическое упражнение для развития плечевых суставов, и на шею дает хорошую нагрузку.

Упражнение 10. Восьмерки руками одновременно



Усложняем упражнение с восьмерками. Одновременно описываем перед собой две восьмерки синхронно двумя руками в противоположных направлениях.

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, ноги на ширине плеч, колени сняты с замков, ноги слегка присогнуты.

Правая рука находится в верхней точке «восьмерки», левая — в нижней.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Правой рукой начинаем делать упражнение с верхней точки вниз, а левой рукой описываем симметричную траекторию, начиная снизу.
2. Руки встречаются в середине и идут дальше, каждая в свою сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Здесь важно дыхание. Когда руки встречаются в центре, идет вдох, и в центре же начинается выдох, когда они снова встречаются.

Упражнение 11. Двойная восьмерка в стороны



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги на ширине плеч, колени сняты с замков и чуть-чуть разведены в стороны.

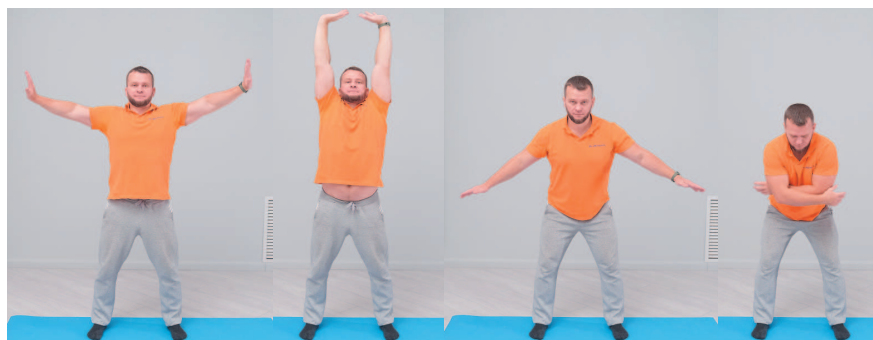
ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Выполняем по аналогии с предыдущим упражнением. Только руки разводим в стороны.
2. Правой рукой начинаем описывать восьмерку сверху вниз. А левой рукой делаем, начиная снизу.
3. Дополняем движения рук тазом. С какой стороны в восьмерке идем вверх, в такую сторону перемещаем таз. Направо, затем налево. Движения должны быть плавными, полутанцующими.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Это упражнение и дыхательное, и силовое, и полумедитативное, но очень энергозатратное. Подходит любому возрасту. Особенно хорошо оно будет получаться у детей.

Упражнение 12. Завершающее дыхательное упражнение



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Стоя, спина прямая. Ноги поставили на ширине плеч, руки опущены вниз.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Сделать вдох, руки поднять вверх и потянуться.
2. На выдохе опустить руки, расслабиться.
3. Выполняем 10 раз, можно больше, до полного расслабления.

ПРИМЕЧАНИЕ:

В этом дыхательном упражнении мы расслабляемся. На вдохе вы вдыхаете хорошее, светлое, правильное: здоровье, силу, радость. На выдохе расслабляемся, через ноги и руки из нас уходит напряжение, уходят все неприятные ощущения.

—ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА ОКОНЧЕНА—

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ШЕИ

Осваивать упражнения желательно в положении сидя. В дальнейшем, возможно выполнения комплекса также и в положении стоя.

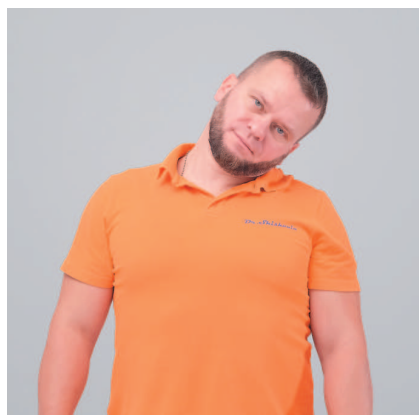
Упражнение 1. Метроном

ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

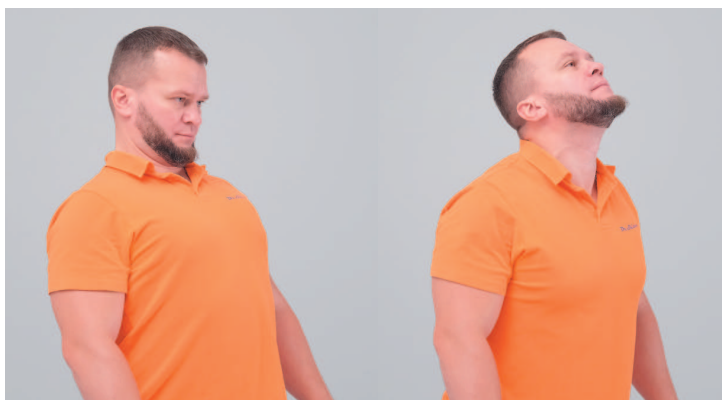
Садимся ближе к краю стула, чтобы спина не опиралась на спинку. Спина прямая, плечи опущены, лопатки сведены. Взгляд вперед. Руки висят вдоль тела.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Первая фаза движения — вращение головы вокруг воображаемой оси, которая проходит через нос.
2. Вторая фаза — выполняем наклон головы к правому плечу, стараясь достать до него ухом. Фиксируем это положение на 10–15 секунд.
3. Медленно поднимаем голову, проворачиваем обратно, и затем зеркально выполняем движения к другому плечу. Так же задерживаем положение на 10–15 секунд. Возвращаемся.
4. Повторяем по 5 раз в каждую сторону.



Упражнение 2. Пружина



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Сидя на краю стула или стоя. Спина прямая. Взгляд вперед. Руки опущены.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Упражнение выполняется за счет вращения головы вокруг воображаемой оси, которая проходит между ушей.
2. Отводим шею назад, подбородок опускается и прижимается к шее, макушка стремится вверх. Задерживаемся в этом положении 10–15 секунд.
3. Затем, вытягиваем подбородок вперед и одновременно поднимаем его вверх, шея при этом сжимается сзади, затылок опускается вниз. Голову назад не запрокидываем. Удерживаем 10–15 секунд.
4. Выполняем 5 циклов движений вперед-назад.

Упражнение 3. Гусь



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Сидя на краю стула или стоя. Спина прямая. Взгляд вперед. Руки опущены.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Максимально вытягиваем подбородок вперед, взгляд прямо, вперед не наклоняемся.
2. Не меняя положения, поворачиваем голову вправо и тянемся подбородком к правому плечу (к передней части дельтовидной мышцы, т.е. чуть ниже уровня плеча). Тянемся до возникновения напряжения под затылком.
3. Завершаем строго в обратном порядке с соблюдением траектории движения: поворачиваем голову обратно в прямое положение и только потом возвращаем назад в исходное положение.
4. Повторяем упражнение в левую сторону.
5. Делаем по 5 повторений на каждую сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ:

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 комплекса.

Упражнение 4. Взгляд в небо



ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:

Сидя на краю стула или стоя. Спина прямая. Взгляд вперед. Руки опущены.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Поворачиваем голову до упора направо, затем пытаемся приподнять подбородок вверх, посмотреть вверх. При этом напрягается подзатылочная группа мышц. Удерживаем напряжение 10–15 секунд.
2. Возвращаемся в исходное положение, расслабляемся.
3. Аналогично повторяем движение в левую сторону.
4. Выполняем по 5 повторений в каждую сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Упражнение значительно снижает опасность возникновения нестабильности в первом шейном позвонке, а соответственно и опасность нарушения кровотока к головному мозгу.

Упражнение 5. Рамка

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

Сидя на краю стула или стоя. Спина прямая. Взгляд вперед. Руки опущены.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ:

1. Поднимаем правую руку и упираем в левое плечо таким образом, чтобы рука находилась горизонтально, в одной плоскости с полом, а локоть смотрел строго вперед.
2. Одновременно с этим голова поворачивается вправо, подбородок ложится на правое плечо, и теперь мы давим подбородком на плечо сверху вниз, чувствуем как напряглись лестничные мышцы с правой стороны. При этом правой рукой мы продолжаем оказывать давление на левое плечо. Удерживаем такое положение 15 секунд.
3. Далее повторяем движение зеркально, упиравшись левой рукой в правое плечо, поворачивая голову влево.
4. Выполняем по 4 повторения на каждую сторону.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Это упражнение снимает внутреннее напряжение лестничных мышц, благодаря чему ваша осанка выпрямится.

Упражнение 6. Факир

**ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ:**

Сидя на краю стула или стоя. Спина прямая. Взгляд вперед. Руки опущены.