«GIRS»™ Generic Individual Rehabilitation System
Система поэтапной индивидуальной реабилитации и адаптации

Грищенко Михаил Борисович – эксперт по оздоровлению,

реабилитолог, телесно-ориентированный специалист

ВКонтакте +7 909 75 980 57 www.mgirs.ru

Как избавиться от боли в плечах и шее v9.0

Следующие упражнения помогут устранить или снизить интенсивность боли, укрепить мышцы и улучшить подвижность шеи и верхней части спины, улучшить осанку.

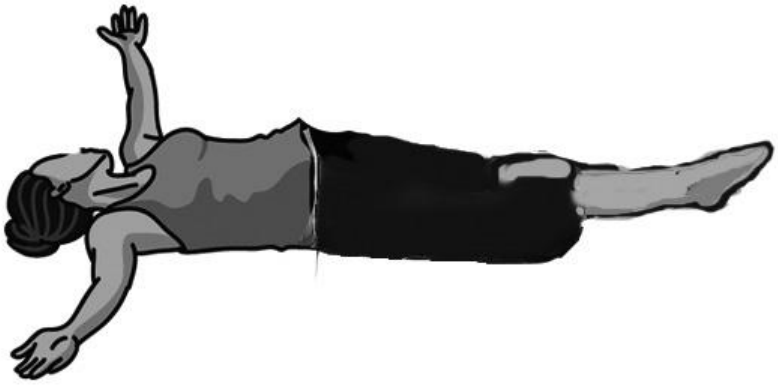
Выполняйте весь комплекс полностью (все упражнения по порядку).

Внимание! Материал носит индивидуальный характер. Не забывайте, что полезно одному, то, возможно, противопоказанно другому по каким-либо причинам. Перед применением обязательно проконсультируйтесь со специалистом.

© 2018 “GIRS” ™ All right reserved
ИП Грищенко Михаил Борисович

1. «Открытая книга» - 5 повторений в каждую сторону

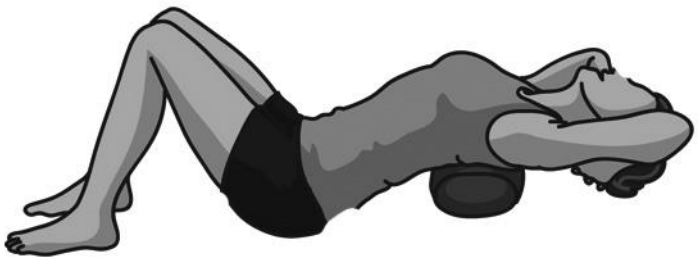
Исходное положение (ИП) лежа на спине, левая нога выпрямлена, правая согнута в колене, руки раскинуты, ладонями вверх. Опускаем согнутую ногу к полу, голову поворачиваем в противоположную сторону.



Сгибаем левую ногу в колене, правую выпрямляем, выполняем в другую сторону.

2. Раскрываем грудную клетку – 5 повторений

ИП лежа на спине, в области лопаток валик или, свернутое полотенце. Руки согнуты в локтях, локти смотрят вперед, ладони на уровне ушей. Вдохните, чтобы подготовиться. На выдохе разводим локти в стороны и опускаем верхнюю часть тела, двигаясь до тех пор, пока не почувствуете легкую растяжку в верхней части спины, груди и мышцах живота. Задержитесь в этом положении на несколько секунд. На вдохе вернитесь в исходное положение.



Совет: начните с небольшого диапазона движения и постепенно увеличивайте его с течением времени; Вы не должны чувствовать дискомфорта в нижней части спины во время этого упражнения.

© 2018 “GIRS” ™ All right reserved
ИП Грищенко Михаил Борисович

Альтернативный вариант.

ИП стоя или сидя на стуле, руки на затылке "в замке"

На ВДОХЕ разводим локти и слегка прогибаемся назад.

На ВЫДОХЕ наклоняемся, слегка вперед и сводим локти.

Для усиления прогиба в пояснице, во время ВДОХА - разводим колени.

3. Наклоны и повороты головы - 5 повторений в каждую сторону.

ИП сидя спина прямая, взгляд направлен вперед, голову держим ровно, руки опущены вдоль туловища. Сделайте ВДОХ…

На ВЫДОХЕ медленно и осторожно опустите левое ухо к левому плечу, насколько это удобно. Вы почувствуете растяжение мышц на внешней стороне шеи и верхней части плеч. Вдохните и задержите дыхание на 10 – 20 секунд.

Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите в правую сторону.

© 2018 “GIRS” ™ All right reserved
ИП Грищенко Михаил Борисович

В исходном положении выдохните, поверните голову, чтобы посмотреть через правое плечо. Вдохните и вернитесь в ИП. Выдохните и посмотрите через левое плечо. Продолжайте медленно чередовать повороты головы, делая небольшую паузу в центре.

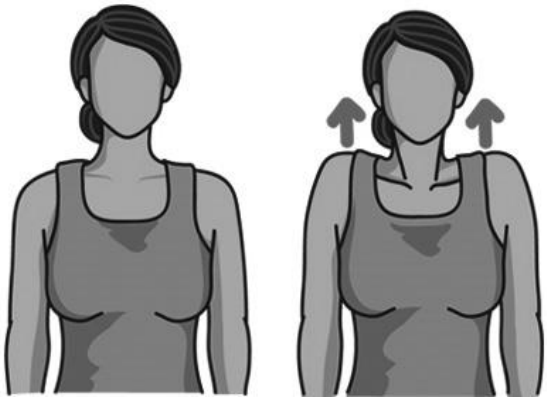
4. Вращаем шеей – 3 оборота в каждую сторону.

ИП сидя спина прямая, взгляд направлен вперед, голову держим ровно, руки опущены вдоль туловища. Сделайте ВДОХ…

Опустите подбородок вниз…на ВЫДОХЕ «перекатите» голову к левому плечу. ГОЛОВУ НАЗАД НЕ ЗАПРОКИДЫВАЕМ! На вдохе возвращаемся обратно и на выдохе «перекатываем» голову к правому плечу. На вдохе возвращаемся к центру. Дышим медленно и спокойно.

5. Пожимания плечами – 10 повторений

ИП сидя спина прямая, взгляд направлен вперед, голову держим ровно, руки опущены вдоль туловища. Сделайте ВДОХ…поднимите оба плеча к ушам. На выдохе опустите их максимально вниз. Почувствуйте, как опускаются лопатки.



© 2018 “GIRS” ™ All right reserved
ИП Грищенко Михаил Борисович

6. Круги руками – 5 повторений

ИП стоя на коленях или сидя на стуле. Спина прямая, взгляд направлен вперед, руки опущены вниз ладонями к телу. На ВДОХЕ, описываем круг и поднимаем руки вверх. На ВЫДОХЕ опускаем назад и вниз, описывая круг. Делаем небольшую паузу. Продолжаем.

Совет: держите голову, шею и бедра расслабленными, сконцентрируйте внимание на плечах. Старайтесь выполнять движение с максимальной амплитудой, но без рывков…плавно.

7. Раскрываем крылья – 2 минуты

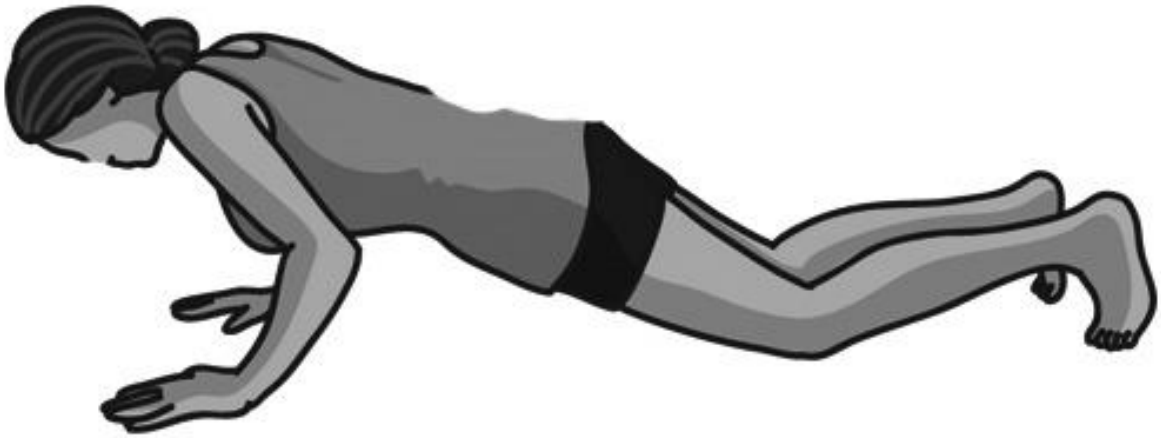
ИП стоя на коленях или сидя на стуле. Спина прямая, взгляд направлен вперед. Разводим руки в стороны, на уровне плеч. Делаем ВДОХ… на медленном выдохе поднимаем правую руку вверх, сгибаем в локте и опускаем за голову. Левую руку, в этот же момент заводим за спину снизу. Тяните одну руку к другой и дотроньтесь пальцами (по возможности). Задержитесь в этом положении на один ВДОХ и ВЫДОХ. На вдохе вернитесь в ИП и на выдохе выполните в другую сторону.

Если Вы не можете коснуться кончиков пальцев, не переживайте, скоро вы сможете сделать это!

© 2018 “GIRS” ™ All right reserved
ИП Грищенко Михаил Борисович

8. Сводим лопатки вместе (отжимания) – 10 - 15 раз

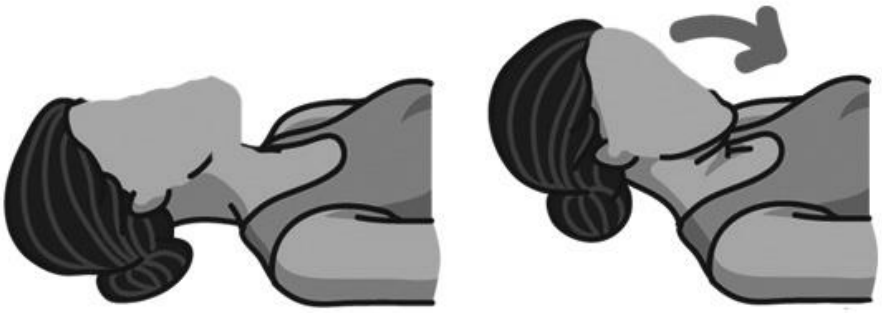
ИП лицом вниз. Опираемся на ладони и колени. Руки выпрямлены. Ладони на уровне плеч. На ВДОХЕ сгибаем локти, опускаем грудь к полу. На ВЫДОХЕ возвращаемся в исходное положение.



Совет: в ИП держите локти прямо! Если вам сложно выполнить это упражнение стоя на четвереньках, встаньте и отжимайтесь от стены. Но обязательно выполните!

9. Сгибаем шею. 6-8 повторений

ИП лежа на спине, колени согнуты, руки лежат по бокам. Взгляд направлен в потолок. На ВДОХЕ, осторожно поднимаем подбородок к потолку. На ВЫДОХЕ опустите подбородок к груди. Вы почувствуете, как растягиваются мышцы в области затылка.



Совет: не пытайтесь слишком сильно подтягивать подбородок вперед, достаточно просто почувствовать небольшое напряжение.

© 2018 “GIRS” ™ All right reserved
ИП Грищенко Михаил Борисович

Боль в шее и плечах не обязательно должна быть пожизненной. С помощью этих простых упражнений, вы можете убрать блоки шейного отдела и верхней части грудной клетки, увеличивая при этом свою гибкость и силу. Не забывайте контролировать свою осанку.

Будьте здоровы и берегите себя!

Автор метода – Грищенко Михаил Борисович.
сертифицированный РАНМ* специалист по комплексным системам оздоровления с 30-летним стажем в области медицины и здорового образа жизни.
Авторская система оздоровления основана на личном практическом опыте и фундаментальных знаниях в таких областях как

- Мануальная терапия и массаж.
- Лечебная физкультура.
- Физиотерапия.
- Ортопедия.
- Телесно-ориентированная психология и гипноз.
- Восточная нетрадиционная медицина.
- Этнические оздоровительные практики.

РАНМ* - Российская Ассоциация специалистов традиционной и народной медицины

Заполните анкету и получите бесплатную консультацию и индивидуальные рекомендации по проблемам, связанных с нарушениями в позвоночнике, такими как:

- Остеохондроз позвоночника
- Грыжи и протрузии межпозвонковых дисков
- Сколиоз, сутулость
- Межреберная невралгия
- Боли в шее, груди, пояснице и суставах
- Головные боли и головокружения
- Нарушения в обмене веществ
- Психосоматические проблемы

ЗАПОЛНИТЬ АНКЕТУ

Записаться на консультацию и получить индивидуальные рекомендации.

© 2018 “GIRS” ™ All right reserved
ИП Грищенко Михаил Борисович