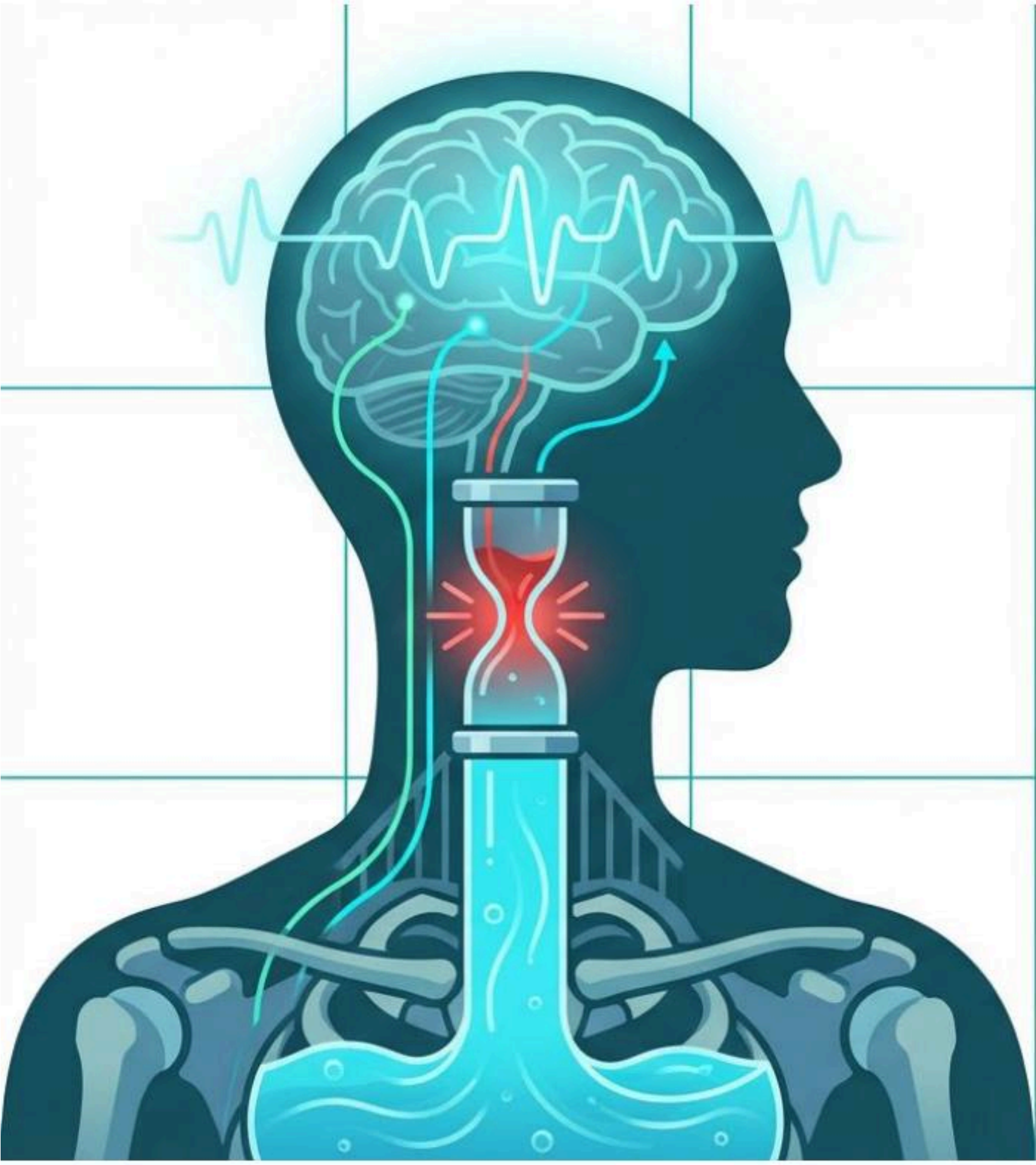




Здоровая шея: Полный курс восстановления

Упражнения, питание и методики доктора Вавилова

Самый важный час для вашего здоровья



Шея — это мост между телом и разумом

- Этот мост держится на 7 крошечных позвонках.
- **Метафора «Трубы»:** Если трубу пережать, вода перестанет течь. Если зажать сосуды шеи, мозг начнет голодать.
- **Последствия зажима:** Головные боли, скачки давления, шум в ушах, онемение пальцев.



Правильные упражнения **снижают частоту головных болей на 69%** (Финское клиническое исследование).





Критическая ошибка: Круговые вращения

После 50 лет круговые движения головой — одно из самых **опасных** движений.

- ⚠ Пережимаются позвоночные артерии.
- ⚠ Травмируются межпозвоночные диски (эффект «бублика»).
- ⚠ Остеофиты (костные наросты) могут повредить мягкие ткани.

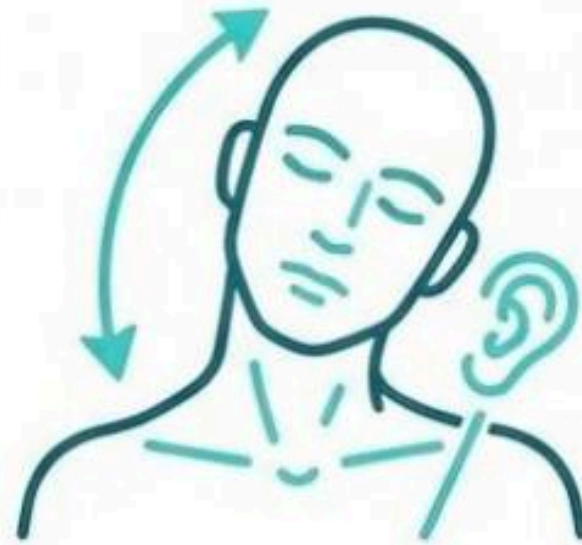


Золотое правило: Шея двигается только **в одной плоскости за раз** (вперед-назад, влево-вправо).

Экспресс-диагностика: Проверьте свою шею



Тест на поворот:
Видите ли вы то, что
у вас за спиной?
(Норма — 80-90 градусов).



Тест на наклон:
Касается ли ухо плеча?
(Плечо не поднимать!).



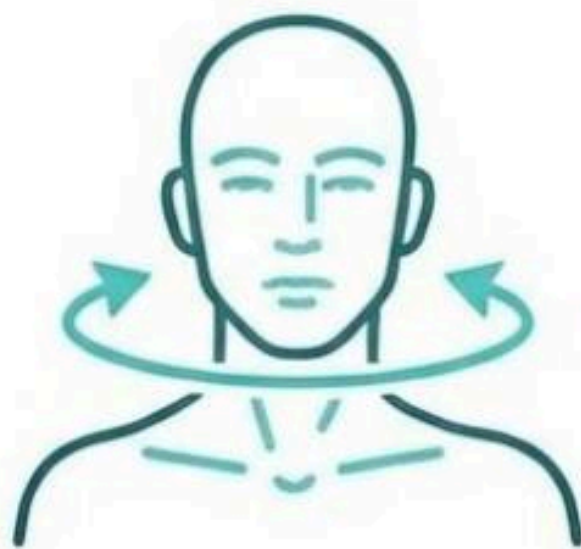
Тест на «холку»:
Опустите подбородок.
Чувствуете валик сзади?
Это не соли — это
отек и спазм.

Если есть ограничение подвижности или боль — этот курс для вас.

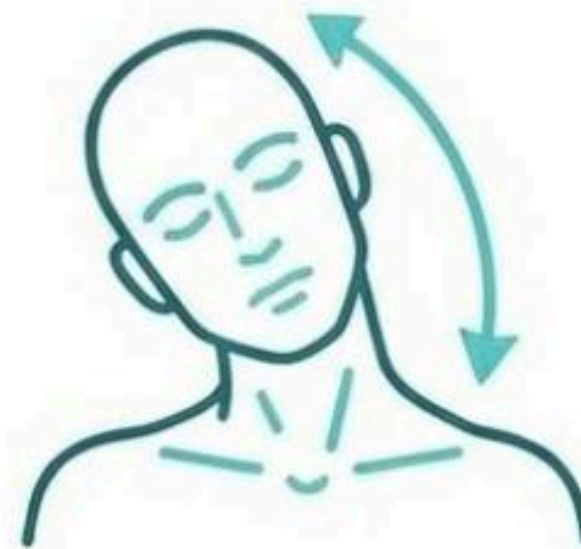
Блок 1: Подвижность (Разминка)



«Да»: Плавный наклон подбородка к груди. Задержка 3-4 сек. (6 повторений).
Не запрокидывать голову назад!



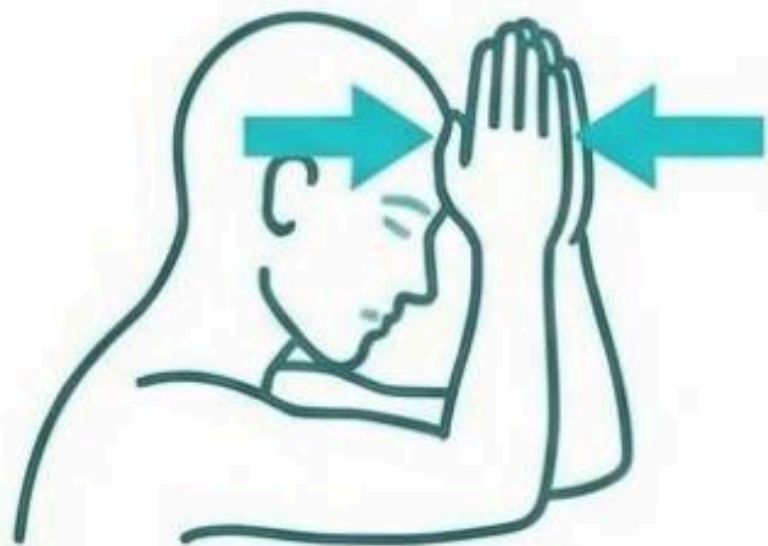
«Нет»: Поворот вправо и влево. Подбородок параллелен полу. (6 повторений в каждую сторону).



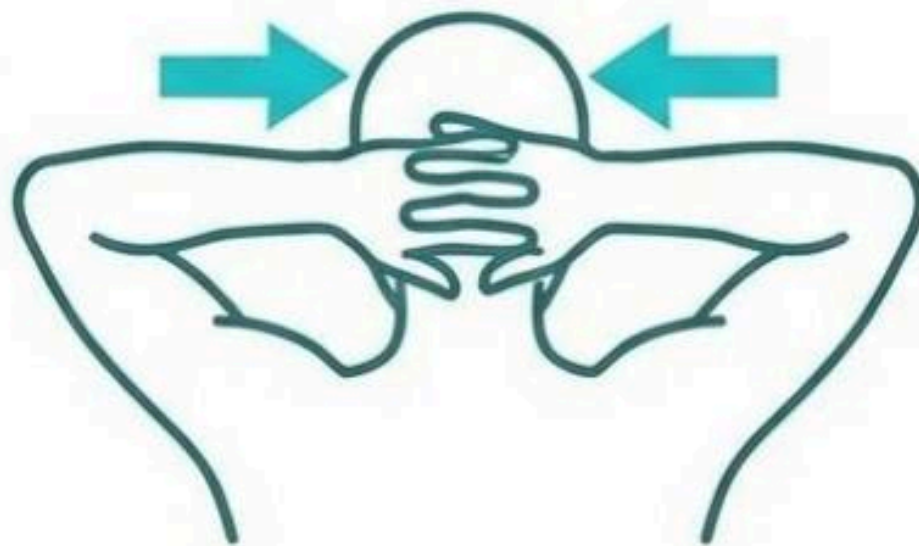
«Может быть»: Ухо тянется к плечу. Плечо неподвижно. (6 повторений в каждую сторону).

Блок 2: Изометрия (Сила без движения)

Мышца работает, сустав неподвижен. Безопасно при грыжах.



«Стена вперёд»:
Давим лбом в ладони.
(7 сек напряжения /
5 сек отдыха).
4 повторения.



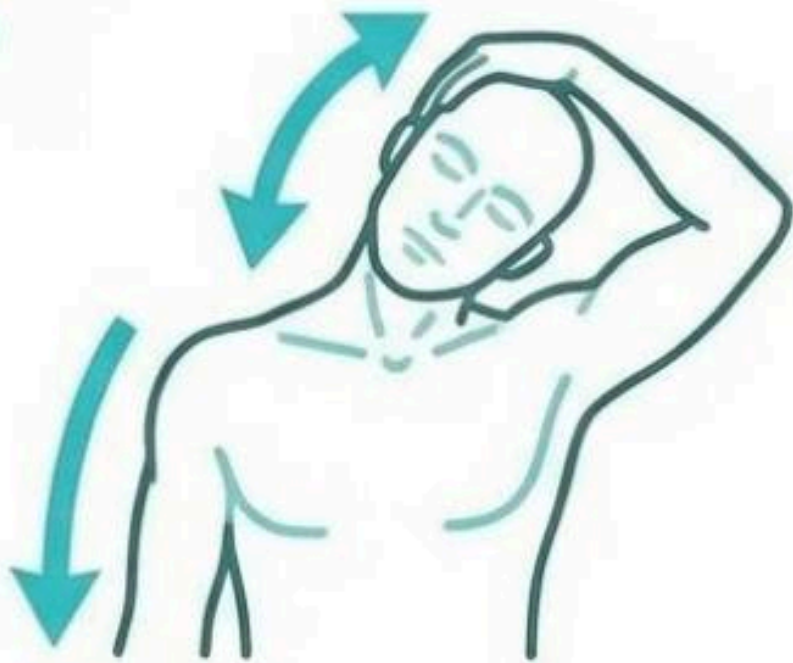
«Стена назад»:
Давим затылком
в замок из рук.
(7 сек напряжения).
4 повторения.



«Стена вбок»:
Ладонь на висок.
Давим головой в руку.
(7 сек в каждую
сторону).

Важно: Не задерживайте дыхание!

Блок 3: Растяжка и Глубокие Мышцы



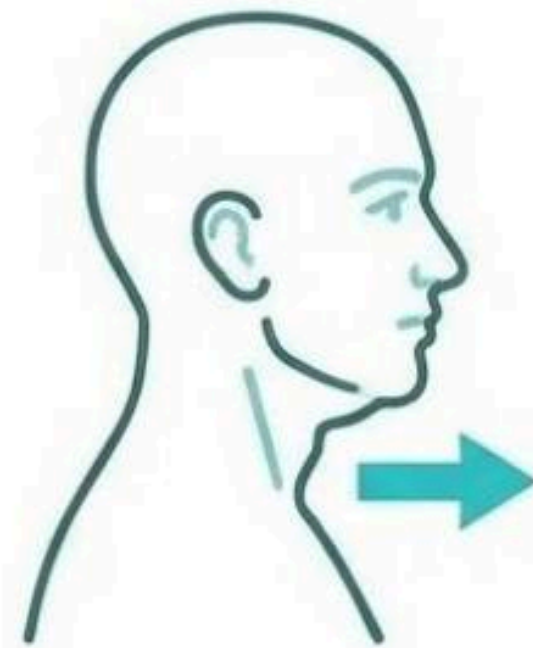
«Тёплый наклон»:

Рука на противоположное ухо, вторая рука тянется к полу. (20 сек).
Растягивает трапецию.



«Диагональ»:

Поворот 45°, взгляд в «карман», рука на затылке. (15-20 сек).

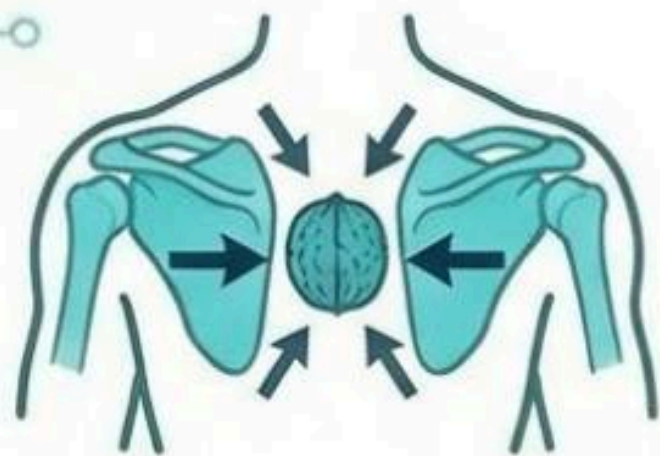


«Двойной подбородок»:

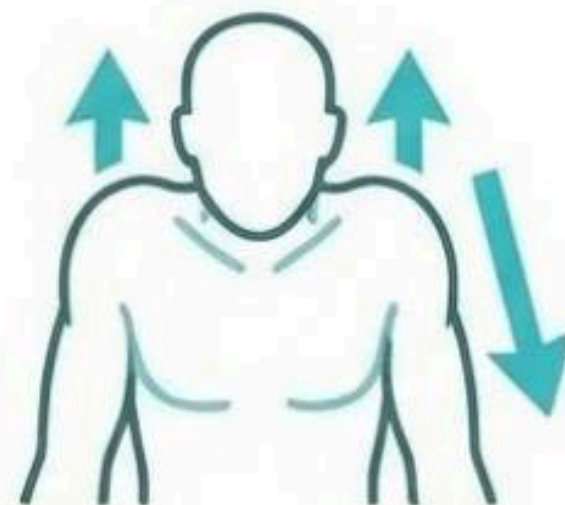
Втягиваем подбородок назад горизонтально. (10 повторений). Снимает спазм подзатылочных мышц.

Держите спину прямой во время упражнений.

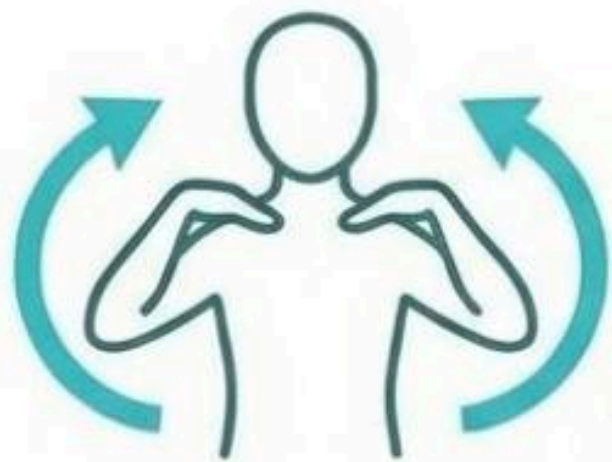
Блок 4: Плечи – фундамент шеи



«Сведение лопаток»:
Представьте грецкий орех между лопатками. Расколите его. (8 раз).



«Опускание плеч»:
Поднять к ушам – резко бросить вниз. (5 раз). Сброс стресса.



«Крылья»:
Круговые махи локтями (кисти на плечах). Единственное разрешенное вращение!



«Раскрытие груди»:
Руки в замок за спиной, потянуть назад.

Выполняйте упражнения плавно и без рывков!

Секреты долголетия и дыхание

«Черепаха»

(Окинава):

Вытянуть подбородок вперед (горизонтально), затем втянуть назад, макушка вверх. (8 раз).



Диафрагмальное дыхание:

- Рука на груди неподвижна, рука на животе поднимается.
- Вдох (4 сек) — Пауза (2 сек) — Выдох (6 сек).
- Снимает 20 000 микроспазмов шеи в день.



Следите за тем, чтобы дыхание было глубоким и плавным.

Ваш ежедневный комплекс (8 минут)

Упражнение	Описание	Количество
1. Разминка	Да, Нет, Может быть	По 6 раз
2. Сила (Изометрия)	Стена (вперёд, назад, вбок)	7 сек / 4 повтора
3. Растяжка	Наклон, Диагональ, Двойной подбородок	15-20 сек
4. Плечи	Лопатки, Сброс, Крылья, Замок	5-8 раз
5. Спец	Черепаша + Диафрагмальное дыхание	8 раз / 2 мин

Лучшее время — утро. Выполнять ежедневно.

Точка Фэн-чи: Скорая помощь при боли



Где найти

Ямки у основания черепа, между мышцами.

Как давить

Большими пальцами вверх и к центру (под череп).

Длительность

30 секунд. Снимает головную боль напряжения.

Лечебная тарелка для восстановления хрящей

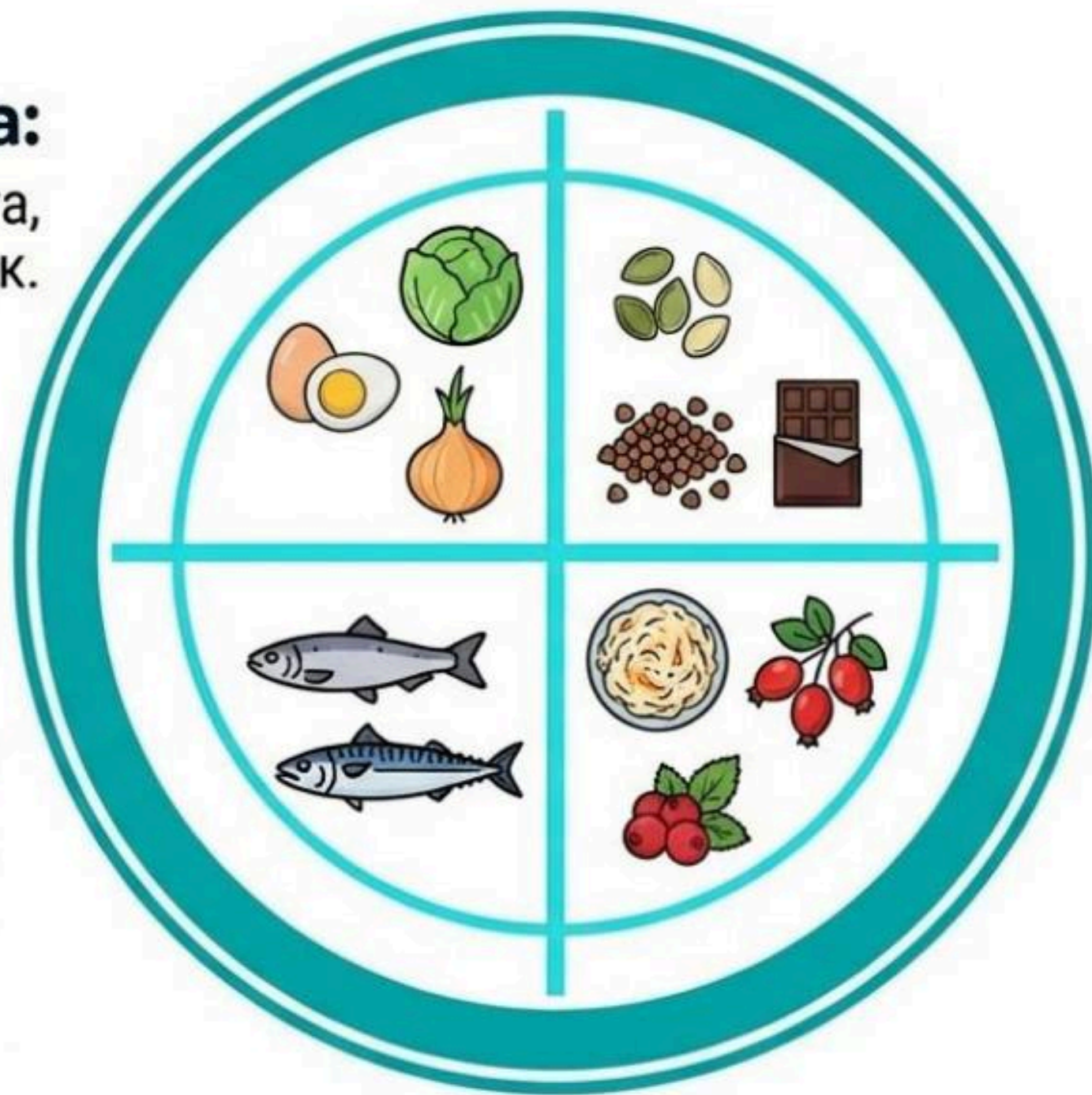


Вода:

30 мл на 1 кг веса.
Диски на 80%
состоят из воды!

Сера:

Яйца, капуста,
лук.



Магний:

Тыквенные семечки,
гречка, темный
шоколад.

Омега-3:

Сельдь,
скумбрия.

Витамин С:

Квашеная капуста,
шиповник.

Секрет восстановления: Желатин



Логика:

Желатин = Гидролизированный коллаген.
Строительный материал для дисков.

Рецепт:

1. 1 ч.л. желатина + 1/2 стакана теплой воды.
2. Настоять 10 минут (дать набухнуть).
3. Долить теплой воды до полного стакана.

Курс: Утром натощак за 30 мин до еды.
3 месяца пить, 1 месяц перерыв.

Повседневные привычки и «Скорая помощь»

Привычки



Экран телефона: Всегда на уровне глаз. Наклон головы на 15° увеличивает нагрузку до 12 кг.

Сон: Подушка должна заполнять пространство между ухом и плечом.

Скорая помощь (Компресс)



Капустный компресс:

- **Ингредиенты:** Капустный лист (отбить до сока) + мёд.
- **Метод:** Приложить к шее под пленку и теплый шарф.
- **Время:** На всю ночь.

Берегите себя и свою шею!



Результат дает не магия, а регулярность.

Напишите в комментариях: «Сегодня я начинаю».



@CHAS_ZDOROV

Подписывайтесь на канал
«Час здоровья»