

# КАК ВЫЛЕЧИТЬ ШЕЮ И НАЧАТЬ ЖИТЬ

Программа упражнений для снятия спазмов, зажимов, блоков в области шейных позвонков, для освобождения пережатых сосудов и возвращения нормального кровоснабжения, повышения тонуса мышц шеи

🔍 почему у меня болит шея?





# DISCLAIMER

Внимание! Если у вас есть врожденные болезни или перенесенные травмы шеи или позвоночника, вам стоит сначала проконсультироваться с врачом



дискомфорт, мешающий жизни



локализация боли

# СУТЬ ПРОБЛЕМЫ

Боль в шее - наиболее распространенная проблема опорно-двигательной системы в наше время.

Каждый второй взрослый сталкивается с болью, спазмами и затеканием шеи из-за сидячей работы.

В мире происходит цифровизация и все переходят к работе за компьютером, что для человека неестественно.

Люди предпочитают игнорировать проблему, а большинство доступных решений неэффективны.

Необходимо сделать выбор, продолжать терпеть и усугублять ситуацию или взять волю в кулак, исправить проблему? Забыть о ней, повисив качество жизни?

# КАК ПОЯВЛЯЕТСЯ ПРОБЛЕМА

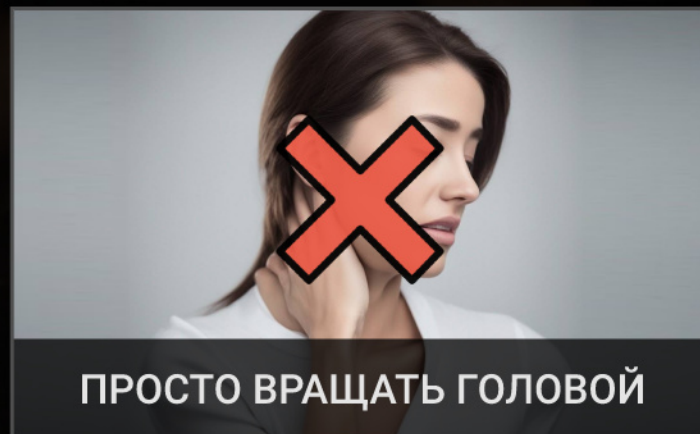


# РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ НЕ РАБОТАЮТ



**НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА**

самовнушение, эффект плацебо



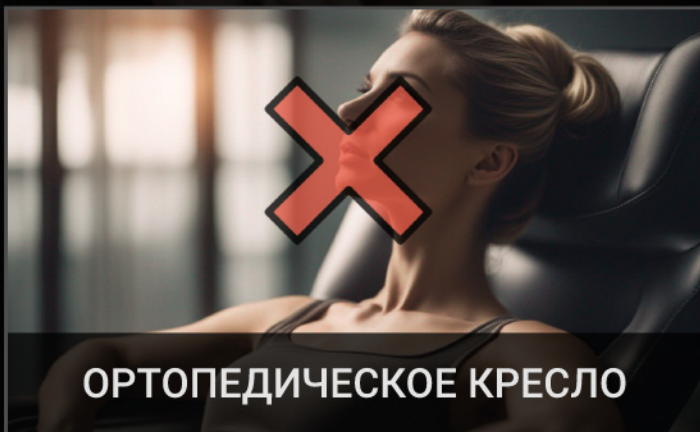
**ПРОСТО ВРАЩАТЬ ГОЛОВОЙ**

задействуется менее 10% мышц



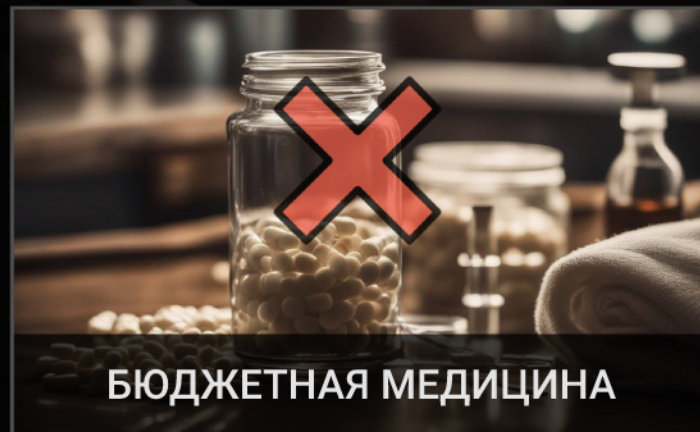
**МАССАЖ**

кратко снимает болевой синдром



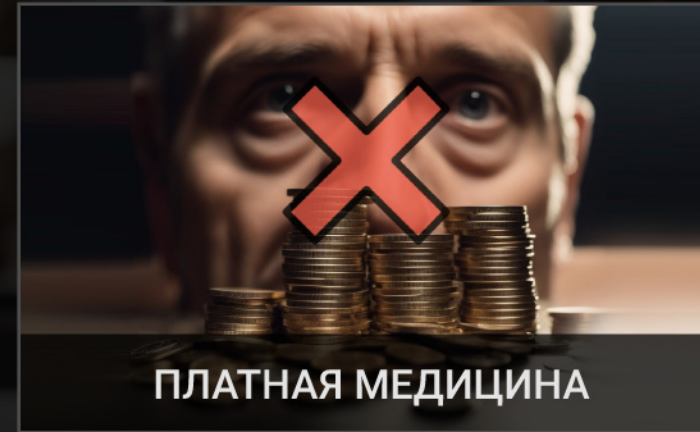
**ОРТОПЕДИЧЕСКОЕ КРЕСЛО**

шея привыкает и ослабевает



**БЮДЖЕТНАЯ МЕДИЦИНА**

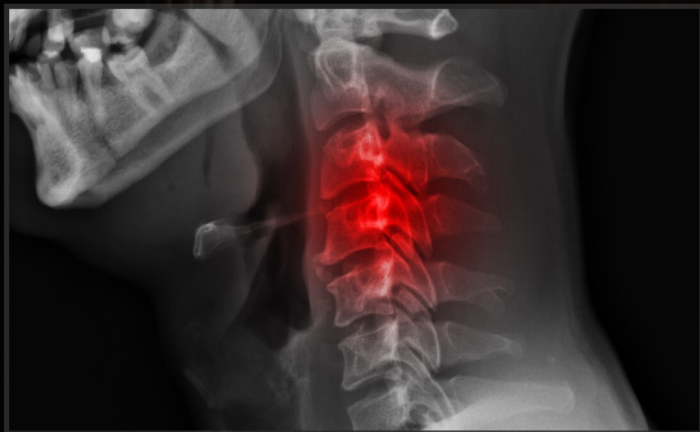
борется лишь с симптомами



**ПЛАТНАЯ МЕДИЦИНА**

тянет деньги на консультациях

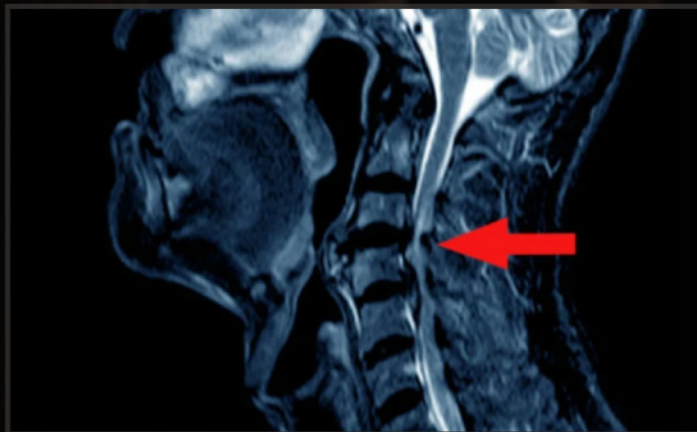
# ЕСЛИ ЗАПУСТИТЬ ПРОБЛЕМУ



## ОСТЕОХОНДРОЗ

Шейные диски позвоночника истираются и любой поворот головы приводит к боли

- Дискомфорт
- Нарушение сна
- Снижение подвижности шеи



## ПЕРЕЖИМАННИЕ СОСУДОВ

Головные боли, нехватка кислорода, ухудшение памяти

- Падает продуктивность
- Сложно что-то запомнить
- Рассеянность внимания



## ФОРМИРОВАНИЕ ГОРБА

Вследствие разрастания соединительной и жировой ткани

- Плохая осанка
- Снижение самооценки
- Ограничение свободы движений

# ПРОБЛЕМУ НАДО РЕШАТЬ ЭФФЕКТИВНО

Ты держишь в руках программу упражнений, которая создана на основе научных статей<sup>[1]</sup> и личного опыта под руководством профессионалов

**ПРОХОДИМ  
ТРЕНИРОВКИ**

Программа тренировок  
Простые упражнения  
Снятие напряжения

**ПЕРЕУЧИВАЕМ  
МЫШЦЫ**

Исправление неправильной  
мышечной памяти

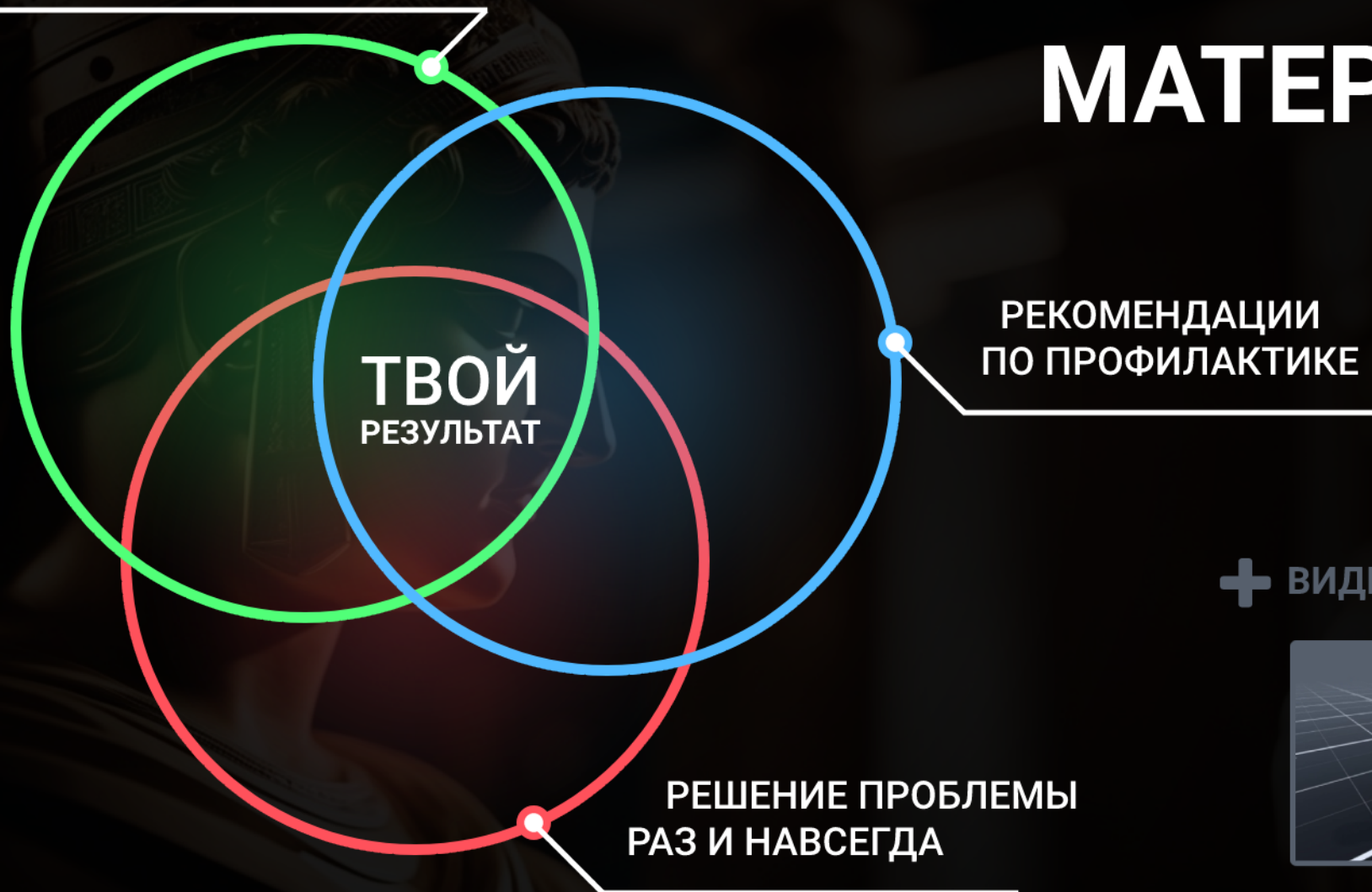
**УСИЛИВАЕМ  
МЫШЦЫ**

Укрепление необходимых  
мышц по избежание  
повторения проблемы

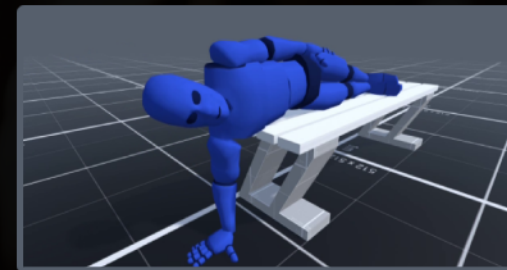
[1] - Ссылки на научные работы можно найти в заключении

СОПРОВОЖДЕНИЕ  
(ВОЗМОЖНОСТЬ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ)

# ЧТО ЕСТЬ В ЭТОМ МАТЕРИАЛЕ



+ ВИДЕО-МАТЕРИАЛЫ





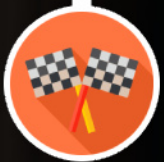
# ПРИСТУПАЕМ!

Труден лишь первый шаг

Марк Теренций Варрон  
древнеримский деятель



1. Выбираем место
2. Изучаем разминку
3. Изучаем основное упражнение
4. Проходим курс упражнений
5. Используем доп. рекомендации



Инвестируй в свое здоровье  
сегодня, чтобы иметь его завтра



РАЗБЛОКИРУЙ  
ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА



# ВЫПОЛНЯЕМ РАЗМИНКУ

## РАЗМИНКА

Упражнения для разогрева  
перед занятиями, видео-материалы



РАЗБЛОКИРУЙ  
ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА

# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Расписание занятий, упражнений



РАЗБЛОКИРУЙ  
ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА

# ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

## ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

Расписание занятий, упражнений



РАЗБЛОКИРУЙ  
ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА



## ЧТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ 11 ДНЕЙ?

Далее можно продолжать повышать количество основных упражнений для дальнейшего укрепления мышц шеи, обязательно чередуя их с днями отдыха.

Это позволит создать сильный шейный отдел

# КОНКРЕТНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Простая и гибкая методика занятий,  
видео-материалы



РАЗБЛОКИРУЙ  
ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА

# ДОП. РЕКОМЕНДАЦИИ

Мы все попали в капкан под названием "сидячий образ жизни". Наши мышцы, сосуды, легкие деградируют в таком режиме.

Организм постоянно адаптируется к нагрузкам, чтобы направлять ресурсы именно туда, где они больше всего необходимы

1



Когда мы активно двигаемся, занимаемся спортом, организм «прокачивает очки здоровья, выносливости, ловкости»

Наши мышцы, легкие и сосуды крепнут и развиваются

2



3

За каких-то пару лет сидячего образа жизни кровеносная, мышечная, дыхательная системы сожмутся до уровня хомячка

Организм – умный, он экономит ресурсы, избавляется от того, что ему не нужно



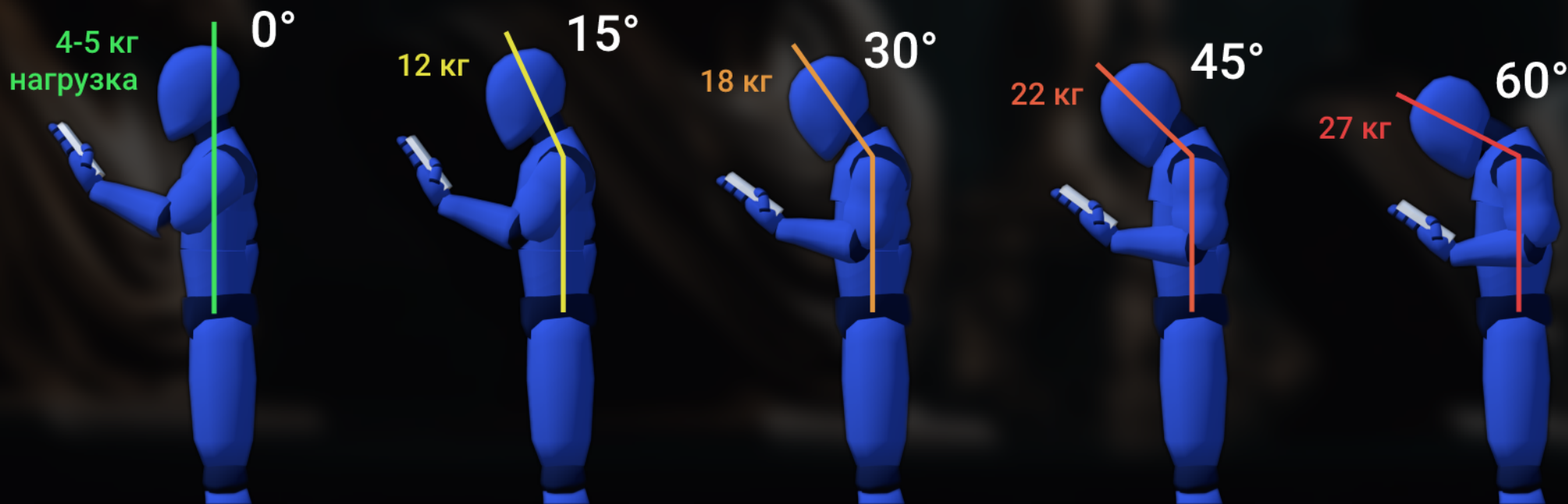


# #1 ДОП. РЕКОМЕНДАЦИИ

Наше упражнение помогает восстановить и укрепить мышцы шеи, но мы также рекомендуем вам пересмотреть свой образ жизни, чтобы проблема не вернулась

При неправильном положении головы во время использования смартфона, резко возрастает нагрузка на шею

Очень важно держать голову прямо. Посмотрите, как меняется нагрузка



# #2 ДОП. РЕКОМЕНДАЦИИ

Попробуйте **работать стоя**. Особенно полезно это будет для программистов, работающих из дома на удаленке. Достаточно поставить ноутбук или монитор повыше

Линус Торвалдс, Эрнест Хемингуэй, Уинстон Черчилль, Петр Первый, Наполеон, Менделеев и другие известные люди работали стоя

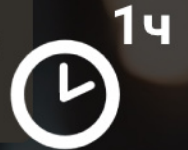
Можно также использовать специальный стол, который называется "конторка"



# #3 ДОП. РЕКОМЕНДАЦИИ

Рассмотрим  
последнюю  
рекомендацию  
по профилактике

Движение - это жизнь.  
Постарайтесь не находиться в  
одной и той же позе более  
часа



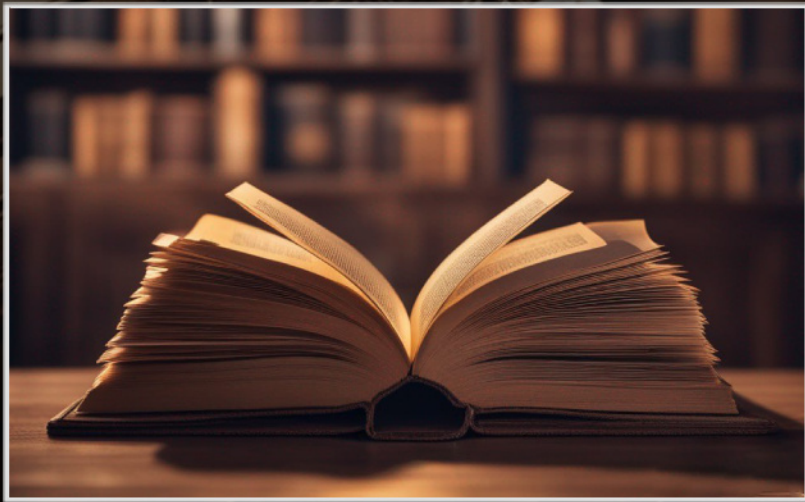
Неважно, сидите вы, лежите, или  
стоите. Возьмите за привычку  
походить, повисеть на турнике  
или просто размяться после  
долгого рабочего сеанса.

## ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

На этом слайде предоставлен доступ  
к поддержке для проходящих курс



РАЗБЛОКИРУЙ  
ПОЛНУЮ ВЕРСИЮ МАТЕРИАЛА



# НАУЧНЫЕ СТАТЬИ

Kazeminasab, S., Nejadghaderi, S.A.,  
Amiri, P. et al. Neck pain: global  
epidemiology, trends and risk factors.  
BMC Musculoskelet Disord 23, 26  
(2022)

Менхин Ю. В., Менхин А. В.  
М 50 Оздоровительная гимнастика:  
теория и методика. Ростов  
н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.