

Приведем несколько полезных упражнений, улучшающих мозговое кровоснабжение. Рекомендуемая последовательность выполнения сверху вниз. Каждое упражнение выполняется по 2-3 минуты.



Медленное вращение головой. Подбородок прижимаем к груди и медленно перекачиваем голову сначала по часовой стрелке, а затем против. Это упражнение способствует укреплению мышц шеи и предотвращает развитие остеохондроза



«Мельница». Вращаем прямыми руками в разные стороны: если правая рука идет вперед, левая назад. Многим не сразу удается добиться слаженной работы рук, но это упражнение очень полезно для координации работы левого и правого полушарий мозга, что положительно отражается на памяти и мыслительных процессах.



«Лесоруб». Сцепляем прямые руки над головой и резко опускаем их вниз, одновременно наклоняясь — как будто рубим дрова. При плохом самочувствии или головной боли резкие движения выполнять не рекомендуется.



Вращение туловищем. Представьте, что крутите хула-хуп. Вращайте туловищем сначала по часовой стрелке, затем против.



Наклоны крест-накрест. Постарайтесь наклониться вниз и дотянуться левой рукой до мыска правой ноги, а затем правой рукой до левого носка. Если так низко наклониться не получается, касайтесь колена.



Подъем прямых ног к вытянутым вперед ладоням рук крест-накрест. Если не можете дотянуться ногой до руки, не страшно, также как и в предыдущем упражнении можете касаться руки коленом.

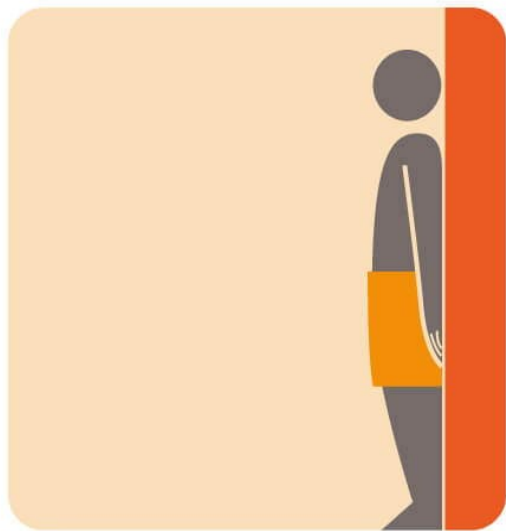


«Цапля». Постарайтесь простоять на одной ноге, сохраняя равновесие 15-30 секунд. Руки при этом выпрямлены в стороны, помогая балансировать.

Гимнастика для сосудов шеи

Проблема многих офисных работников – нарушение мозгового кровообращения при шейном остеохондрозе. Поэтому шее необходимо уделять особое внимание в любом возрасте. При остеохондрозе происходит защемление нервных корешков, что вызывает приступы головных болей; нарушение кровообращения может привести к развитию ишемического инсульта.

Во избежание подобных неприятностей рекомендуется простейший комплекс для укрепления шейных мышц и сосудов:



«Гордая осанка». Выпрямитесь. Плотнo прижмитесь к стене пятками, икрами, ягодицами, лопатками и затылком. Сильно напрягите мышцы шеи, вдохните и усильте давление на стену всеми точками. Пойте так, не выдыхая, несколько секунд.



«Упрямый лоб». Устройте маленькое соревнование с собой: положите ладонь на лоб и старайтесь запрокинуть рукой голову назад, оказывая при этом сопротивление путем напряжения мышц шеи.

Если делать зарядку скучно, то можно танцевать или заниматься йогой. И то и другое – прекрасная тренировка сосудов, а вдобавок, что очень важно, отличный способ снять стресс и психоэмоциональное напряжение. Стресс и напряжение также приводят к прижиманию сосудов и ухудшению кровоснабжения.