**Утренняя гимнастика;**

**от гипертонии:**

- Упражнение "Книжка": 10 - 20 повторений. Соединить руки вместе локтями, предплечьем, торцом ладоней перед собой, давите ими друг на друга - выдох. Развести руки - во время движения вдох. Руки назад, лицо идет вперед - выдох. Свести руки - во время движения вдох

- Растягивание шеи в стороны: Голова наклон вправо. Рукой обхватить сверху за левое ухо. Растяните шею в бок максимально. Опустить противоположную руку вниз, чтобы усилить растяжение шеи и плеча с другой стороны. Тянитесь рукой вниз, а другой рукой тяните голову вбок. Удерживайте растяжение в каждую сторону 3-5 секунд.

для суставов:

**Для плечевых суставов:** Вращение телом с опущенными руками. Выполняйте движения спокойно, делая каждый раз замах рук назад немного больше.

**Для коленных суставов**: Приподняв колено выпрямление и сгибание ноги в колене, при этом носочек тянуть на себя. Это упражнение можно выполнять, держась за что-то для равновесия или свободно стоя. Поднятие колена выше также может растягивать заднюю поверхность бедра.

**Для поясницы.** Стоя слегка наклонившись поочередно поднимать и прижимать колено, к животу.

Эти упражнения можно делать в качестве утренней зарядки, даже если суставы в данный момент болят. Рекомендуется выполнять от 10 и более повторений, возможно до 100, в зависимости от уровня тренированности. Можно выполнять их по кругу: 10 повторений первого упражнения, затем 10 второго, затем 10 третьего, и повторять цикл, до 100 раз

**Гимнастика для глаз:** - 10 мин перед сном

- Повороты вправо-влево до упора глазами.

- Смотреть прямо и пытаться расширить боковое зрение, смотря одновременно вправо и влево.

- Смотреть вверх-вниз.

- Смотреть на искосок.

- Делать круговые движения глазами.

- Сводить глаза к переносице.

**Гимнастика для шеи:**

Упражнение "рисование в воздухе": Это упражнение позволяет расслабить не только глазные мышцы, но и шею. Вы закрываете глаза и представляете, что на кончике носа закреплен фломастер или кисть. Затем вы рисуете в воздухе воображаемой ручкой, что подразумевает слежение глазами за траекторией. Можно выводить буквы, чередуя их размер (от больших на всю стену до маленьких на предмете). Можно изображать вертикальные, горизонтальные восьмерки, фигуры и несложные иллюстрации.

**Упражнения для офиса**

**Разминка шейного отдела:**

- Наклоны головы в сторону (вправо и влево). Выполняется по 10 раз в каждую сторону.

- Повороты головы в сторону (вправо и влево). Выполняется по 10 раз в каждую сторону.

**Упражнения для шейного отдела (статическое напряжение):**

- Сложить руки в замочек, поставить на лоб, голову чуть наклонить вперед и надавить лбом на руки, держа положение в статическом напряжении 10 секунд.

- Руки за головой в замочек, выпрямиться. Правый локоть привести вперед, голову чуть наклонить и выполнять движения правой рукой назад, отводя ее больше. Выполняется 10 раз.

- То же самое левой рукой, приводя левый локоть вперед. Выполняется 10 раз.

**Упражнения для ног:**

- Сидя ровно, руки опустить вниз, выпрямить спину. Положить одну ногу на вторую. Та нога, которая снизу, напрягается, распрямляя четырехглавую мышцу бедра, а верхняя нога используется для веса. Выполняется 10 раз на одну ногу, затем положение ног меняется.

- Поставить ноги на уровне плеч, руки положить на колени, выпрямить спину. Подниматься на носочках вверх, отрывая пятку, напрягая мышцы голени. Выполняется 10 раз.

**Упражнение для шейного отдела (повороты с наклоном):**

- Сесть ровно, плечи разведены. Повернуть голову по оси нос (нос - центр окружности) и наклонить дальше ухо прямо к плечу, чтобы почувствовать натяжение в шее. Задержать это положение на 10 секунд. Выполняется в каждую сторону. Не нужно давить сильно, только почувствовать натяжение

**Упражнения для мужского здоровья**

- Скольжение пяток по полу с разведением ног: Исходное положение - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги лежат ровно. Медленно и плавно подтягивайте ноги к себе, одновременно разводя их в стороны, скользя пятками по полу. Затем медленно и плавно возвращайте ноги в исходное положение, сводя колени вместе. Следите, чтобы ноги свободно скользили. Для начала делайте минимум 12 раз, постепенно увеличивая до 35 раз.

- Разведение и сведение коленей: Исходное положение - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы вместе. Медленно и плавно разводите колени в стороны настолько, насколько можете, и затем медленно и плавно сводите обратно. При сведении ног желательно немного напрягать внутренние мышцы бедер и паховой области. Для начала достаточно, в дальнейшем доведите до 30-35 раз, можно и 45-50 раз.

- Движения тазом на четвереньках: Исходное положение - стоя на коленях (подложите что-то мягкое под колени), ноги расставлены максимально широко. Перейдите на четвереньки и начинайте делать медленные плавные движения тазом вниз и вперед. Дыхание произвольное. Для первого раза достаточно.

- Подъемы таза стоя на коленях: Исходное положение - стоя на коленях (подложите что-то мягкое под колени), ноги расставлены примерно на ширине плеч. Медленно плавно выпрямляйтесь вверх, напрягая ягодичные мышцы, и медленно плавно опускайтесь вниз. Для начала делайте минимум 18 раз, но рекомендуется довести до 30-35 раз

**Упражнения для улучшения функции почек**

**Подтягивание ног к животу:**

Исходное положение: Лежа на спине, ноги вместе и согнуты в коленях, под голову положить маленькую подушку2 . Сделайте глубокий вдох На выдохе медленно и плавно подтяните ноги к животу и задержите их в этом положении на 3-4-5 секунд2 . Можно слегка надавить бёдрами на живот. Опустите ноги вниз, сделайте вдох и расслабьтесь. Повторите упражнение. Для первого раза достаточно, но в будущем рекомендуется делать 10-12 раз.

**Скольжение пяток по полу с разведением ног:**

Исходное положение: Лежа на спине, руки вдоль тела, ноги лежат ровно. Под голову положить маленькую подушку. Начните медленно и плавно подтягивать ноги к себе, одновременно разводя их в стороны, скользя пятками по полу. Затем медленно и плавно возвращайте ноги в исходное положение, сводя колени вместе. Дыхание при выполнении этого упражнения произвольное. Следите, чтобы ноги свободно скользили. Раскрывайте ноги настолько, насколько это получается без неприятных ощущений. Для первого раза достаточно, но в будущем рекомендуется делать минимум 12 раз, постепенно увеличивая нагрузку до 35 раз.

**Дыхание животом с давлением на область почек:**

Исходное положение: Лежа на спине, руки вдоль тела. Сделайте глубокий вдох, надувая живот. На выдохе медленно и плавно втяните живот и как бы давите им внутрь, вглубь и немножко вверх. Задержите дыхание на выдохе на 1-4 секунды (максимум 5 секунд, сколько будет комфортно). Должно ощущаться давление мышцами живота на область почек. Расслабьтесь и подышите. Повторите упражнение. Для первого раза достаточно, но в дальнейшем рекомендуется делать от 8 до 12 раз. Будьте внимательны к своему состоянию: если сильно кружится голова или возникают другие неприятные ощущения, ограничьтесь минимальным количеством повторений.

**Поднимание прямой ноги лежа на животе:**

Исходное положение: Лежа на животе, руки вдоль тела, голову положите как удобно (подбородком или повернув вбок). Устройтесь поудобнее. Медленно и плавно поднимите прямую ногу вверх на небольшую высоту. Медленно и плавно опустите ногу вниз. Чуть расслабьтесь. Дыхание при выполнении этого упражнения произвольное. Следите, чтобы при выполнении упражнения не напрягались плечи и шея, старайтесь держать остальную часть тела в расслабленном состоянии. Не нужно поднимать ноги высоко вверх. Повторите упражнение другой ногой. Для первого раза достаточно, в дальнейшем выполняйте это упражнение по 8 раз каждой ногой, постепенно увеличивая нагрузку до 12-18 раз каждой ногой.

**Упражнения Шишонина**

Упражнение «Метроном»

Упражнение «Пружина»

Упражнение «Гусь»

Упражнение «Взгляд в небо»

Упражнение «Рамка»

Упражнение «Факир»

Упражнение «Самолет»

Упражнение «Цапля»

- Применяется навык из упражнения "Самолет", а именно - сводим лопатки.

- Подаем корпус вперед.

- Максимально вытягиваем подбородок.

- Ладони при этом должны быть параллельно полу.

- При правильном выполнении должно появиться ощущение, что между кончиком подбородка и крестцом натянута струна ("натянутая струна между кончиком подбородка и крестцом"). Это ощущение вытягивания должно идти прямо от низа спины до кончика подбородка.

- Для того чтобы усилие проработки дошло именно до копчика, можно податься еще больше вперед, что усилит растяжку и напряжение позвоночника еще ниже.

- Таким образом, основные элементы техники выполнения "Цапли" включают сведение лопаток, наклон корпуса вперед, максимальное вытягивание подбородка при ладонях параллельно полу, стремясь создать ощущение "натянутой струны" вдоль всего позвоночника.

Упражнение «Дерево»

- Выполнять сидя.

- Подъем рук: Руки поднимаются через стороны максимально прямо вверх. Ладошки должны быть параллельно друг другу. Локти должны быть прямыми, иначе получится "кривое дерево".

- Создание напряжения ("давить потолок"): На руки ложится задача "давить потолок". Вы как бы упираетесь в воображаемый потолок и создаете максимальное напряжение, а он вас "держит". На этом этапе необходимо максимально подать грудь вперед. Важно дать максимальное напряжение руками вверх.

- Выдвижение головы (Критический этап): ТОЛЬКО после того, как вы дали максимальное напряжение руками и почувствовали полное растяжение, вы начинаете выдвигать голову (подбородок) вперед. Это движение увеличивает напряжение по позвоночнику.

- Важно запомнить последовательность: Сначала напряжение руками вверх ("поднимая потолок"), потом выдвигается подбородок.

- Ощущение: При правильном выполнении, после выдвижения подбородка, вы должны почувствовать, как ваш позвоночник прямо "запел как струна" до самого копчика. Это ощущение схоже с чувством "натянутой струны" вдоль всего позвоночника, которое появляется в "Цапле".

- Возврат в исходное положение: Движение выполняется в обратном порядке: Сначала голова заходит обратно. Затем напряжение с рук расслабляется. Завершается выдохом.

- Типичные Ошибки выполнения (на которые следует обратить особое внимание): Согнутые локти: Руки поднялись вверх, но локти согнуты. Наклон рук вперед: Вместо того чтобы давить вверх ("потолок"), руки начинают давить вперед. При этом никакого напряжения на весь позвоночник не пойдет. Самая частая и плохая ошибка: Одновременное выполнение напряжения и движения головой, или движение головой до создания напряжения. Начинают выдвигать голову одновременно с напряжением рук или даже до него. Это нарушает анатомию упражнения, так можно себе навредить и сделать спазмы в позвоночнике. Крайне важно соблюдать последовательность: сначала напряжение, потом движение головой.

**Кардиотренировка**

**Подготовка:**

- полгода вторая пульсовая зона

**Кардиотренировка.**

- 10 мин разогрева на 60% от максимального пульса (максимальной нагрузки).

- 4 мин 85 - 90% от максимального пульса

- 4 мин спокойной езды

- начинать с одного интервала в неделю

- добавлять по одному интервалу до 4

- 5 минут успокоения

- после достижения 4 интервалов можно начинать делать вторую тренировку в неделю. Это максимум.

**Рецепт отвара корня подсолнечника:**

- 1 столовую ложку измельченного корня залить 1 стаканом кипятка.

- Настоять 15-20 минут.

- Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день во время еды.

Курс питья отвара из корней подсолнуха довольно длительный, может растянуться на 2-3 месяца. По самочувствию, обычно, человек сам понимает, когда уже можно прекращать.

Во время приема отвара очень желательно соблюдать диету - не кушать острое, соленое, копченое, жареное, консервированное. А ещё лучше поститься без мяса.

Обычно через 3 недели питья отвара и соблюдения диеты, моча меняет цвет, становится мутной грязно ржавого цвета и идет такая несколько дней или даже неделю. И вот как раз в это время происходит интенсивное выведение солей и всяких отходов из организма. В то же время наступает резкое облегчение симптоматики заболеваний. Начинает легко крутиться шея, появляется подвижность связок и суставов. Уходит боль.

**Уровень холестерина**

Показатели холестерина определяют вероятность возникновения атеросклеротических бляшек

Общий холестерин в крови у здорового человека: ==5.6==

- Должен быть меньше 5.2 ммоль/л.

- В некоторых источниках указан диапазон нормы от 3,1 до 5 ммоль/литр.

- Превышение 7.8 ммоль/л считается критическим и приводит к атеросклерозу.

- Рекомендуемый уровень - менее 5 ммоль/л.

Уровень холестерина липопротеинов низкой плотности (ЛПНП): ==3.7==

- Нормальный уровень ЛПНП: Менее 3,5 ммоль/л (или 130 мг/дл).

- Оптимальный уровень ЛПНП: Менее 3,0 ммоль/л.

- Пограничный уровень ЛПНП: 130-159 мг/дл (или 3,3-4,1 ммоль/л).

- Высокий уровень ЛПНП: 160-189 мг/дл (или 4,1-4,9 ммоль/л).

- Очень высокий уровень ЛПНП: Свыше 190 мг/дл (или >4,9 ммоль/л).

Уровень липопротеинов высокой плотности (ЛПВП), также известный как "хороший холестерин: ==1.4==

- Хороший: 60 мг/дл (1,55 ммоль/л) и выше.

- Дефицит: 40-59 мг/дл (1,03-1,54 ммоль/л).

- Плохой: 40 мг/дл (1,03 ммоль/л) и ниже.

Уровень триглицеридов (триглицериды - это форма жира в крови): 1.4

- До 1,7 ммоль/л: Нормальный уровень.

- 1,7 - 2,25 ммоль/л: Умеренно высокий уровень.

- 2,26 - 5,65 ммоль/л: Высокий уровень.

- Выше 5,65 ммоль/л: Очень высокий уровень

**Холестерин**

На завтрак хлеб с пастой из меда и пудры корицы. Это снижает уровень холестерина в артериях и спасает человека от инфаркта.

**Суставы**

7 чайных ложек желатина на стакан холодной воды. Как только желатин набухнет, на водяную баню до растворения, застывание в холодильнике. Один кусочек – суточная норма коллагена.