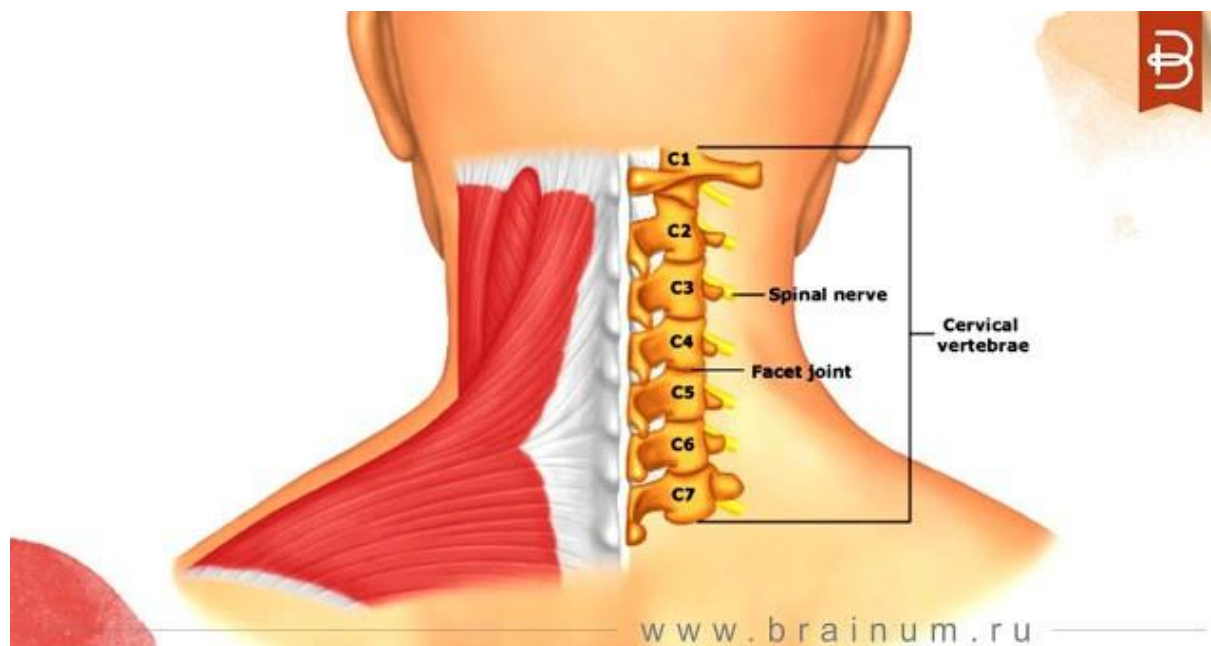


Гимнастика Бутримова: нормализует кровообращение и восстановит правильное положение позвонков шеи



Упражнения для тех, кто много времени проводит за компьютером. Их можно выполнять прямо на рабочем месте – вместе перерыва на перекур. Здоровье сэкономите на все 200%.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника - достаточно серьезное заболевание, при котором наблюдается смещение или деформация позвонков в позвоночном столбе. В области шеи проходит множество жизненно важных артерий и нервных волокон, тесно связанных со спинным мозгом человека.

Именно шейный отдел позвоночника имеет самую большую активность и ежедневно подвергается сильным физическим нагрузкам, так как постоянно находится в вертикальном положении. Поэтому с возрастом позвонки в области шеи начинают смещаться или деформироваться, провоцируя появление остеохондроза.

Специальный комплекс для шейного отдела позвоночника доктора Бутримова

Для лечения наиболее эффективным методом является

лечебная гимнастика. Она помогает нормализовать кровообращение в шейном отделе позвоночника и восстановить правильное положение позвонков.

Но при этом необходимо помнить, что самостоятельное выполнение упражнений без согласования специалиста и лечащего врача может лишь усугубить ситуацию.

Доктор Владимир Александрович Бутримов многие годы посвятил изучению и отбору самых эффективных движений для лечения остеохондроза с помощью гимнастики. Он является не просто инструктором по лечебной гимнастике, но психотерапевтом, рефлексотерапевтом и цигунтерапевтом.

Более тридцати лет Бутримов изучал различные методики для восстановления позвоночного столба, при этом создавая свой комплекс упражнений для укрепления мышечного каркаса позвоночника.

Данная методика цигун появилась как результат многолетних практических поисков, способа лечения заболеваний шейного отдела позвоночника и, получив достаточно широкое распространение, показала свою эффективность.

Заниматься следует как минимум два раза в день: утром и вечером. Если выполнять упражнения чаще, то результат будет лучше, особенно если вы работаете за письменным столом.

Упражнения Цигун тренируют мышцы шеи и развивают суставы шейного отдела позвоночника. Главным правилом, которое доктор Бутримов считает обязательным при лечении шейного остеохондроза, является полная релаксация. Лечебная гимнастика при этом заболевании требует расслабления мышц шеи, только такое состояние человека поможет добиться желаемых результатов.

Это видео — часть специальной программы по оздоровлению позвоночника.

Специальный комплекс для шейного отдела позвоночника д...



Необходимо помнить, что самостоятельное выполнение упражнений без согласования специалиста и лечащего врача может лишь усугубить ситуацию.

