

Комплекс для шейного отдела позвоночника



Повороты головы.

Сядьте на стул, корпус, плечи и голову держите ровно. Сначала медленно поверните голову вправо. Аккуратно поворачивайте, не должно быть болезненно. Затем поверните голову обратно в исходное положение. Расслабьтесь. Поверните голову влево. Повторите в каждом направлении 10 раз.



Боковые наклоны шеи.

Сядьте на стул, корпус, плечи и голову держите ровно. Наклоните голову так, чтобы ваше правое ухо двигалось к правому плечу. Продолжайте наклоняться до чувства натяжения тканей с противоположной стороны шеи. Затем наклоните голову в другом направлении, чтобы левое ухо двигалось к левому плечу. Убедитесь, что вы не поворачиваете голову во время бокового наклона и не поднимаете плечо к голове. Повторите это упражнение 10 раз в каждом направлении.



Сгибание шеи.

Сядьте на стул, корпус, плечи и голову держите ровно. Наклоните голову вперед, достигнув подбородка к груди. Задержитесь на 5 секунд. Повторите 10 раз.



Разгибание шеи.

Сядьте на стул, корпус, плечи и голову держите ровно. Наклоните голову назад, чтобы подбородок был направлен к потолку, а затем верните голову в исходное положение. Обязательно сидите ровно и не сутультесь во время упражнения. Повторите 10 раз.



"Втянуть подбородок в шею".

Положите кончики пальцев на подбородок и осторожно втягивайте голову назад, как будто вы пытаетесь сделать двойной подбородок. Продолжайте смотреть вперед, когда ваша голова движется назад. Держите 5 секунд и повторите 5-7 раз.



Растяжение лестничных мышц.

Встаньте и обхватите обе руки за спиной. Опустите и не поднимайте плечи. Наклоните голову вправо, пока не почувствуете растяжение. Задержитесь в этом положении на 15-30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Затем наклоните голову влево. Задержитесь на 15-30 секунд. Повторите 3 раза с каждой стороны.



Изометрический контроль сгибания шеи.

Сядьте на стул, корпус, плечи и голову держите ровно. Положите ладонь на лоб и осторожно толкните лоб в ладонь. Задержитесь на 5 секунд и отпустите. Не обязательно задерживать дыхание. Сделай 3 сета по 5.



Изометрический контроль разгибания шеи.

Сядьте на стул, корпус, плечи и голову держите ровно. Сложите руки на затылке в замок. Начните давить затылком на руки, напрягая мышцы шеи. Держите 5 секунд и отпустите. Сделай 3 сета по 5.



Изометрический контроль бокового наклона шеи.

Сядьте на стул, корпус, плечи и голову держите ровно. Положите ладонь сбоку от виска и прижмите висок к ладони. Держите 5 секунд и отпустите. Сделайте 3 подхода по 5 с каждой стороны.

Поднятие головы со сгибанием шеи.

Лягте на спину, согнув колени и поставив стопы на пол. Втяните подбородок в шею, и поднимите голову примерно на 10 см от пола, прижав плечи к полу. Задержитесь на 10 секунд. Повторите 5 раз.



Постарайтесь работать до 20-30 секунд.

Подъем головы с боковым наклоном шеи.

Лягте на правую сторону, вытянув правую руку. Голова лежит на правой руке, затем медленно поднимите голову к левому плечу. Задержитесь на 5 секунд. Повторите 10 раз.



Повторите так же на другую сторону.

Контроль разгибания шеи.

Встаньте на руки и колени и посмотрите вниз на пол. Держите спину и шею ровно, затем медленно начинайте опускать голову к груди. Вернитесь в исходное положение.



Задержитесь в этом положении на 5 секунд. Повторите 10 раз.

Сведение лопаток.

Встаньте, корпус, плечи и голову держите ровно, руки по бокам, сведите лопатки вместе и удерживайте в течение 5 секунд.



Делай 2 сета по 15.