

Упражнения для укрепления мышц шеи



Голову и шею попытайтесь наклонить вперед, оказывая сопротивление руками, касающимися лба, чтобы ощущалось напряжение мышц передней поверхности шеи.



Голову и шею попытайтесь нагнуть назад, сдерживая движение руками, скрещенными на затылке, чтобы ощущалось напряжение мышц задней поверхности шеи.



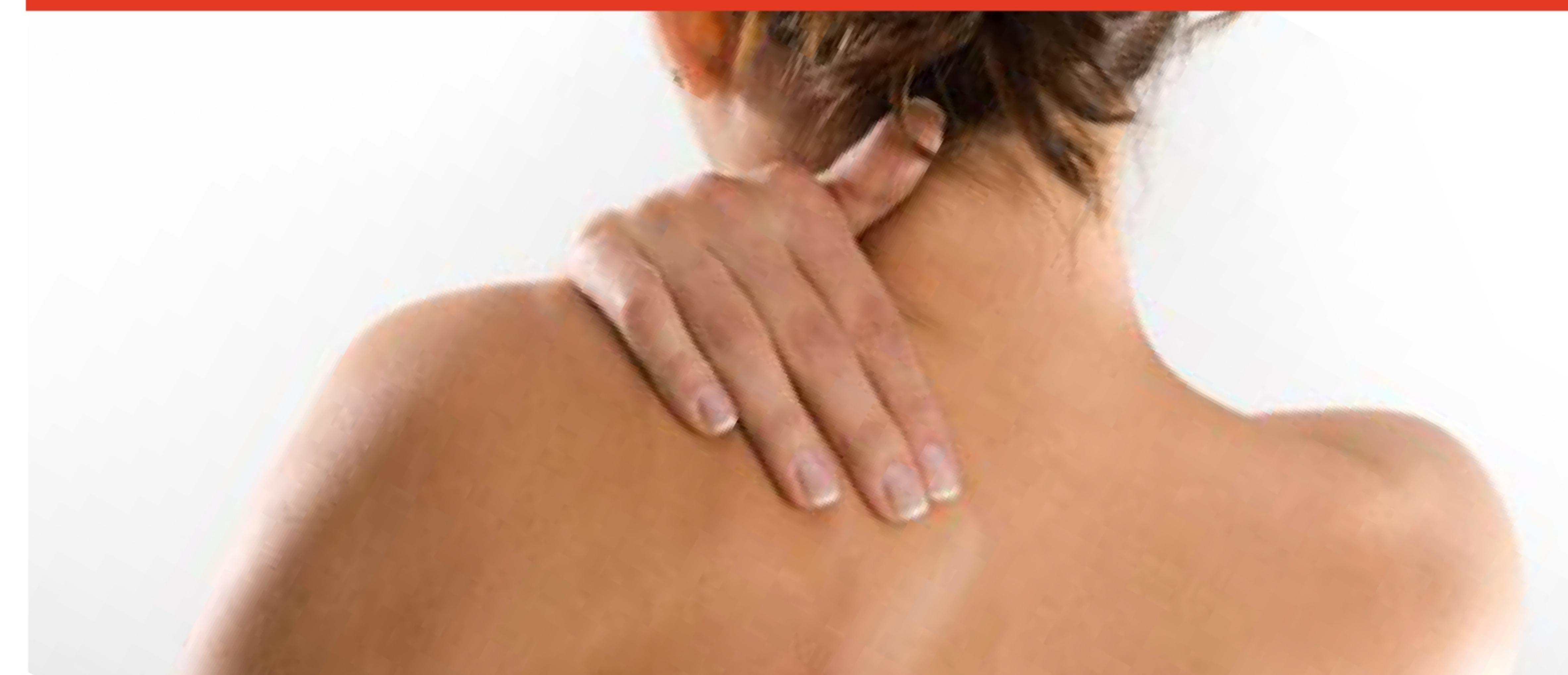
Голову и шею постараитесь наклонить к правому плечу, сдерживая движение правой рукой, касающейся правой половины лица, чтобы ощущалось напряжение мышц шеи с правой стороны. То же повторите в другую сторону.



Голову и шею постараитесь повернуть к правому плечу, сдерживая движение правой рукой, зафиксированной на правой половине лба, чтобы ощущалось напряжение шейных мышц. То же повторите в другую сторону.

Быстрая ходьба, свободный бег, плавание (прежде всего на спине) увеличивают общую сопротивляемость организма, улучшают физическое состояние, снимают последствия стресса и, тем самым, уменьшают боли в шее.

Упражнения для шейного отдела позвоночника



Общие правила:

- Упражнения делайте регулярно, каждый день.
- Выполняйте упражнения в положении сидя.
- Движения должны быть плавными, не резкими.
- Начните с выполнения каждого движения от 3 до 5 раз, постепенно увеличивая нагрузку.
- Упражнения выполняйте медленно, в приятном для вас темпе.
- Во всех упражнениях фиксируйте конечную позу на пару секунд.
- Выполнение упражнений может сопровождаться легкой болезненностью. После окончания упражнений боль быстро проходит.
- Выполнение упражнений не должно вызывать острой боли, отдающей в руку, ощущения "мурашек" в руках или сильного головокружения.
- Во время упражнений не задерживайте дыхания, дышите свободно.

Внимание! Если боли в шее значительно усилились, появилась острые боль, отдающая в руку, или Вы заметили ослабление мышц рук, немедленно посоветуйтесь с Вашим врачом.

Упражнения на растяжку и увеличение гибкости

Перед выполнением этих упражнений посоветуйтесь, пожалуйста, со своим врачом. Только врач определит, как выполнять упражнения на растяжку мышц шеи.

Голову и шею держите свободно, смотрите прямо перед собой. Затем сместите голову назад, не наклоняя её. Слегка надавливая руками на подбородок, переместите голову ещё дальше назад.



Упражнения на растяжку и увеличение гибкости

Запрокиньте голову и шею как можно больше, чтобы увидеть потолок над собой.



Нагните голову и шею вперед, пытаясь коснуться подбородком грудной клетки. Руки сцепите на затылке и нажмите таким образом, чтобы ощущалось легкое натяжение мышц задней поверхности шеи.



Голову и шею наклоните к правому плечу, как будто хотите ухом коснуться плеча, плечи остаются неподвижными. Правой рукой обхватите голову с левой стороны и нажмите таким образом, чтобы ощущалось легкое натяжение мышц левой половины шеи. То же упражнение повторите с наклоном влево.



Голову и шею поверните влево, как будто вы хотите посмотреть через левое плечо. Ладонью левой руки надавите на правую половину лица и увеличьте поворот, чтобы ощущалось легкое натяжение шейных мышц. То же повторите с поворотом головы вправо.

