

15 minut treningu dla zdrowia Twojej szyi

Krótki zestaw ćwiczeń zawiera ćwiczenia wzmacniające i rozciągające. Wykonaj ćwiczenia jak zalecił twój fizjoterapeuta. Używaj maty, poduszki lub ręcznika by podeprzeć głowę i chronić wrażliwe części ciała np. kolana

Pozycja wyjściowa - leżenie



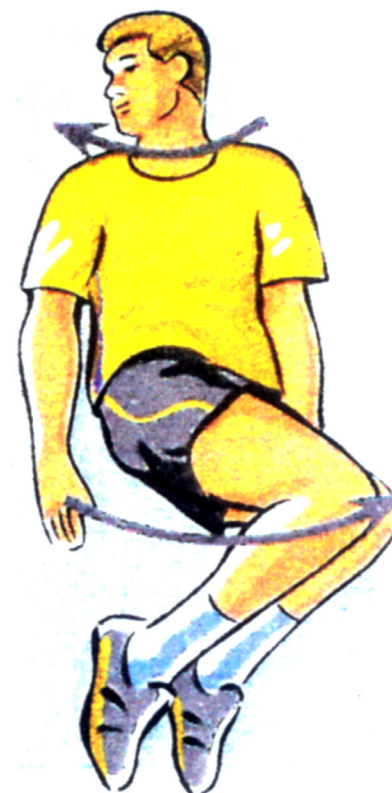
Położ się na plecach, zegnij kolana, stopy leżą płasko na podłodze. Utrzymuj uszy ramiona i biodra w jednej linii. Nie wciskaj pleców w podłogę. Połóż ręce na brzuchu i oddychaj swobodnie. Wróć do pozycji początkowej po każdym ćwiczeniu z tego zestawu.

Wyciąganie szyi



Delikatnie wyciągnij głowę jakbyś chciał urosnąć. Lordoza szyjna spłaszcz się. Nie dociskaj mocno brody do klatki piersiowej. Utrzymaj 5 sek., powtórz 5 razy.

Rotacja szyi i tułowia



Z pozycji początkowej połóż dwa kolana na jedną stronę jednocześnie obróć głowę i spójrz w przeciwną stronę. Obie stopy i oba ramiona cały czas dotykają podłogi. Utrzymaj 5 sek., wolno zmień strony, powtórz 5 razy na każdą stronę

Krażenie głowy



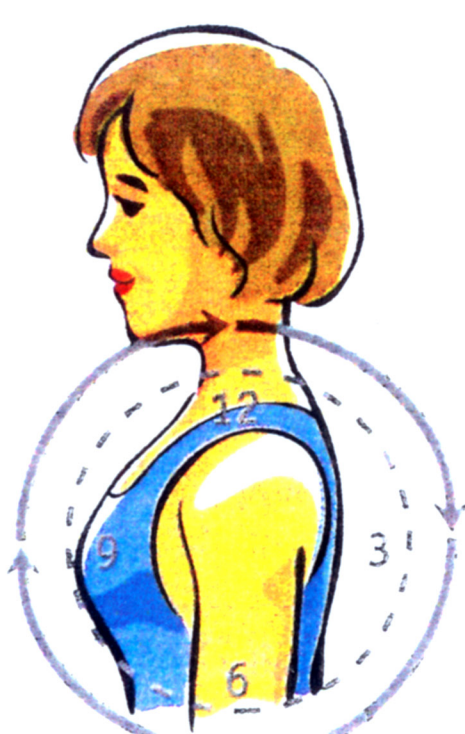
Wyobraź sobie, że patrzysz na tarczę zegara. Spróbuj zrobić kółko nosem po brzegach jego tarczy. Najpierw w jedną potem w drugą stronę. Powtórz 5 razy w każdą stronę.

Pozycja wyjściowa - stanie



Stań wyprostowany, uszy, ramiona i biodra w jednej linii. Stopy na szerokość barków. Oczy patrzają w przód. Utrzymaj pozycję kilka sekund. Pomoże ci to poczuć ustawienie twojego ciała w prawidłowej pozycji.

Krażenie barków



Wyobraź sobie, że twój prawy bark jest na środku tarczy zegara. Spróbuj wolno poruszać barkiem wokół tarczy. Najpierw w jedną potem w drugą stronę. Powtórz 5 razy w każdą stronę.

Bierna rotacja głowy

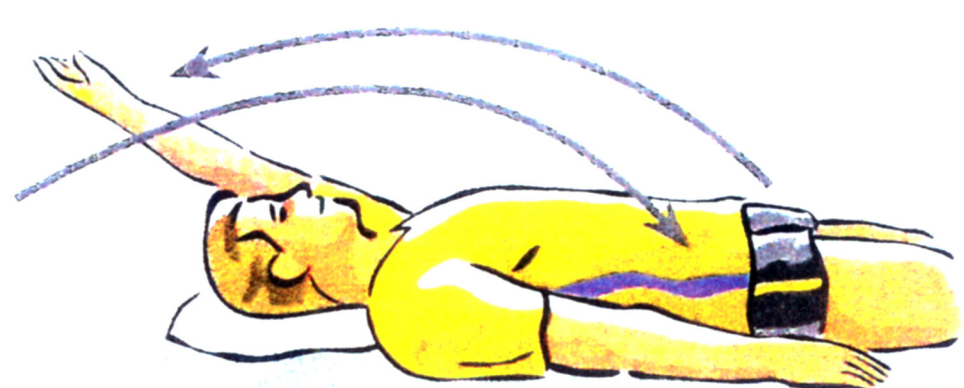


Położ rękę na czole, szyja rozluźniona. Obróć głowę ręką z jednej strony na drugą aż poczujesz opór. Trzymaj ramiona na podłodze. Nie podnoś i nie opuszczaj brody podczas obrotu głowy. Przytrzymaj 5 sek., powtórz 5 razy.



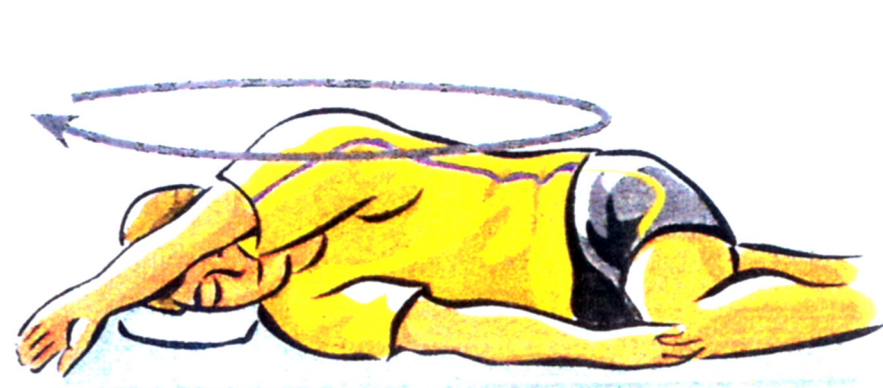
Użyj mięśni szyi by obrócić głowę z jednej strony na drugą aż poczujesz opór. Trzymaj ramiona na podłodze. Nie podnoś i nie opuszczaj brody podczas obrotu głowy. Przytrzymaj napięcie na końcu ruchu 5 sek., powtórz 5 razy.

Unoszenie kończyn górnych



Unieś kończynę za głowę i z powrotem w dół. W miarę jak jedna kończyna wraca do pozycji wyjściowej unieś drugą. Wykonuj naprzemienne płynne ruchy kończyn. Trzymaj kończyny wyprostowane, głowa i szyja leżą luźno. Powtórz 5 razy obiema kończynami.

Koło całą kończyną górną



Położ się na prawym boku, kolana zgięte. Podłóż poduszkę pod głowę, Lewe kolano przed prawym, prawa dłoń na lewym kolanie. Wykonaj powoli kołisty ruch Lewą kończyną górną. Powtórz 5 razy w obu kierunkach i na obu bokach.

Rozciąganie ramion i barków



Ramiona w górę i lekko za głowę.

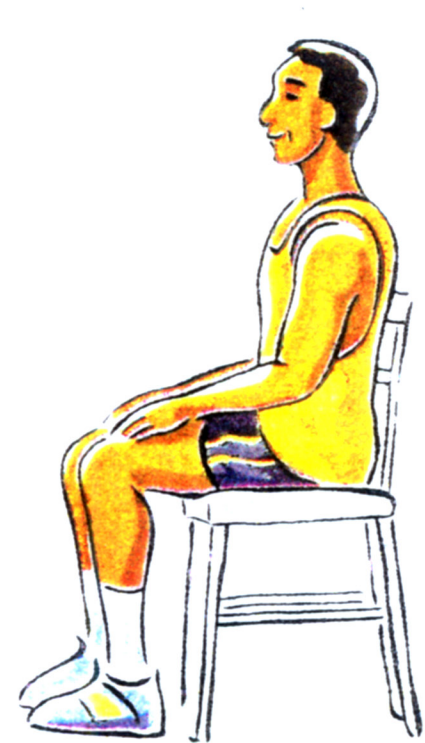


Ustaw dłonie do góry i skręć je tak by palce dłoni były skierowane do środka. Weź głęboki wdech.



Zrób wolny wydech i jednocześnie ściągnij łokcie w kierunku pośladków. Barki i szyja w jednej linii, łokcie za linią barków. Przytrzymaj 5 sekund i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 3 razy

Pozycja wyjściowa - siedzenie



Usiądź na krześle, stopy płasko na podłodze. Wyprostuj się i minimalnie odsuń tułów od oparcia. Rozluźnij ramiona, głowa – oczy patrzają w przód. Staraj się utrzymać prawidłowe krzywizny kręgosłupa.

Rotacja szyi z przesunięciem tułowia w bok



1. Przesuń tułów w prawo i spójrz w lewo. Utrzymaj pozycję 3 sek., i to samo na drugą stronę. Powtórz 5 razy.



2. Jak w 1 ale podczas obrotu głowy sięgnij ramieniem w poprzek tułowia. Utrzymaj 3 sek. i zmień stronę. Powtórz 5 razy.

Rozciąganie ramion



Położ dłoni na zewnętrznej powierzchni łokcia drugiej ręki. Przyciągnij wolno ramię w poprzek tułowia. Przytrzymaj 20 sek. i zmień strony.

Ściskanie łokci



Unieś ramiona, zegnij łokcie i ustaw je na wysokości barków. Wolno staraj się ścisnąć przedramiona. Przytrzymaj napięcie 5 sek. i powróć do pozycji początkowej. Powtórz 5 razy.

Zgięcia szyi



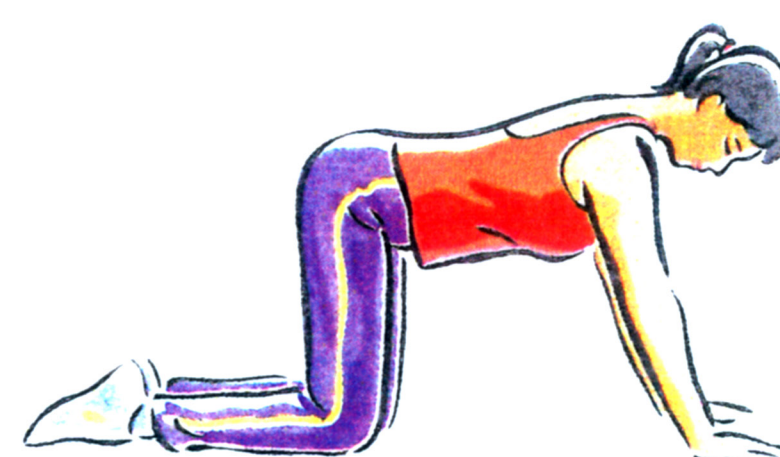
Położ grzbiet lewej dłoni na lędźwiach a prawą dłoń na czole. Delikatnie pociągnij głowę w przód i do dołu aż poczujesz rozciąganie mięśni szyi. Utrzymaj 20 sekund, wróć do pozycji początkowej i zmień rękę.

Skłony boczne



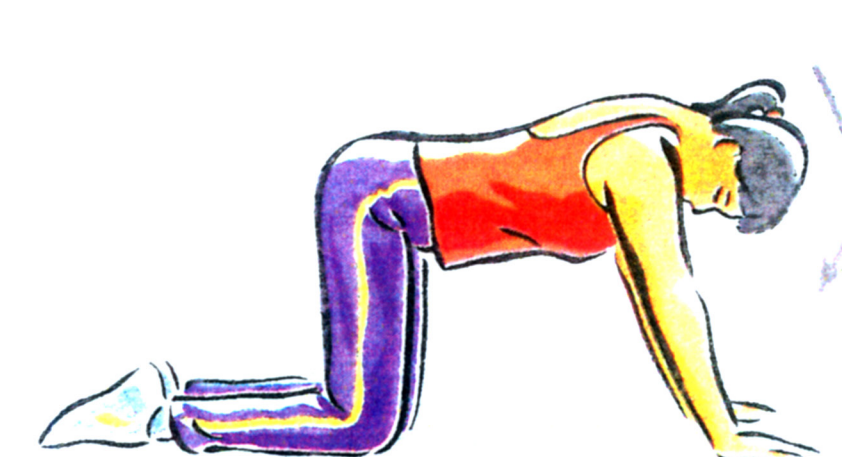
Położ grzbiet lewej dłoni na lędźwiach prawą nad lewym uchem. Delikatnie pociągaj głowę w prawo

Pozycja wyjściowa - klęk podparty



Przyjmij pozycję klęk podparty, czyli podpór na kolanach i dłoniach. Kolana pod biodrami i dłonie pod barkami. Kręgosłup w neutralnej pozycji (nie wyginaj w górę i nie rozluźniaj w dół). Uszy w Linii barków. Utrzymaj pozycję kilka sekund zanim zaczniesz ćwiczenia.

Unoszenie głowy



Plecy proste, wolno opuść brodę do klatki piersiowej, przytrzymaj 5 sek. i unieś głowę do poziomu (pozycji wyjściowej) również przytrzymaj 5 sek. Powtórz 5 razy.

Ściąganie łopatek



Unieś ramiona w bok na wysokość barków, zegnij łokcie, dłonie w przód. Przesuń ramiona w tył ściągając łopatki. Utrzymaj 5 sek. i powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 5 razy.

Napięcia izometryczne mięśni szyi



1. Naciśnij dłonią czoło, utrzyj głowę nieruchomo 5 sek., powtórz 5 razy.
2. Naciśnij dłonią bok głowy. Utrzymaj głowę nieruchomo 5 sek., powtórz 5 razy.
3. Naciśnij tył głowy. Utrzymaj głowę nieruchomo 5 sek., powtórz 5 razy.

1. Napnij mięśnie brzucha i unieś prostą rękę, dłoń skierowana do podłogi. Przytrzymaj w górze 5 sek. i opuść. Powtórz 5 razy.
2. Jak wyżej ale unieś prostą rękę w bok. Przytrzymaj w górze 5 sek. i opuść. Powtórz 5 razy.
3. Jak wyżej ale unieś prostą rękę w tył, na końcu ruchu dłoń skierowana do góry. Powtórz 5 razy.

Dbaj o swoją szyję

Systematyczne wykonywanie ćwiczeń kręgosłupa szyjnego pomoże ci zmniejszyć bóle, sztywność czy zmęczenie mięśni szyi. Pamiętaj o swojej szyi, gdy pracujesz, odpoczywasz czy bawisz się. Utrzymywanie prawidłowej postawy w ciągu dnia na pewno pomoże ci zmniejszyć twoje dolegliwości lub zabezpieczyć się przed ich wystąpieniem. Udostępniamy materiały instruktażowe.

Sięganie wpród

