SZYJA

Ćwiczenia

Przedstawione poniżej ćwiczenia pomogą Ci rozciągnąć i wzmocnić mięśnie szyi. Zanim zaczniesz ćwiczyć, dokładnie przeczytaj wskazówki. W trakcie wykonywania ćwiczeń oddychaj normalnie i postaraj się, aby Twoje ruchy były płynne. Jeżeli poczujesz ból, natychmiast przerwij ćwiczenie. Jeśli ból nie ustąpi, zgłoś się do lekarza.

SKRĘT SZYI

1 Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i stopami opartymi płasko o podłoże. Aby było ci wygodniej, pod szyję podłóż specjalny wałek lub zwinięty ręcznik. Patrz prosto przed siebie.

2 Powoli skręcaj głowę w prawo i w lewo, nie opuszczając przy tym podbródka.

3 Powtórz ćwiczenie ____ razy na każdą stronę, przed każdym skrętem szyi wracając do pozycji wyjściowej. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.

UWAGA

- Żadnego ruchu nie wykonuj na siłę.
- Wykonując skręty szyi, nigdy nie przekraczaj momentu, w którym zaczynasz odczuwać jakikolwiek dyskomfort.

KRĄŻENIA GŁOWY

1 Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i stopami opartymi płasko o podłoże. Patrz prosto przed siebie.

2 Wyobraź sobie, że twoja głowa znajduje się na tarczy zegara. Powoli zakreślaj nosem zewnętrzną krawędź tarczy, początkowo zgodnie z kierunkiem ruchu wskazówek zegara, a następnie w kierunku odwrotnym.

3 Powtórz ćwiczenie ____ razy w każdym kierunku. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.

UWAGA

- Nie pozostawaj zbyt długo w jednej pozycji. Aby uniknąć nadmiernego napięcia mięśni, nie zatrzymuj ruchu głowy.

ROZLUŹNIENIE MIĘŚNI SZYI

1 Usiądź prosto na krześle. Przechyl głowę w lewo, lekko opuszczając podbródek w kierunku klatki piersiowej.

2 Połóż lewą rękę na czubku głowy i delikatnie odchyl nią głowę w lewo. Utrzymaj tę pozycję przez ____ sekund i powróć do pozycji wyjściowej.

3 Powtórz ćwiczenie ____ razy na każdą stronę. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.

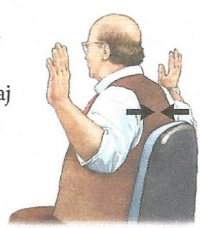
UWAGA

- Nie rozciągaj mięśni nadmiernie.
- Przerwij ćwiczenie, jeśli poczujesz ból lub mrowienie.

ŚCIĄGANIE ŁOPATEK

1 Zegnij ręce w łokciach i skieruj dłonie palcami ku górze. Unieś łokcie w górę do momentu, w którym nadgarstki znajdą się na wysokości barków.

2 Trzymając place skierowane ku górze, ściągnij łokcie do tyłu, aż poczujesz, że łopatki stykają się ze sobą. Utrzymaj tę pozycję przez ____ sekund i powoli wróć do pozycji wyjściowej.



3 Powtórz ćwiczenie ____ razy. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.

UWAGA

- Nie wyginaj pleców.
- Nie garb się.

UNOSZENIE GŁOWY

1 Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i stopami opartymi płasko o podłoże. Zbliż podbródek do tułowia i unieś głowę w kierunku klatki piersiowej, nie odrywając barków od podłogi. Utrzymaj tę pozycję przez ____ sekund. Powtórz ćwiczenie ____ razy. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.

2 Połóż się na prawym boku i oprzyj głowę na prawym ramieniu. Wolno unoś głowę w kierunku lewego ramienia. Utrzymaj tę pozycję przez____ sekund. Powtórz ćwiczenie ____ razy na każdą stronę. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.

3 Uklęknij na podłodze, podpierając się na rękach. Z wyprostowanymi plecami wolno opuść głowę w kierunku klatki piersiowej. Zbliż podbródek do tułowia, a następnie ponownie unieś głowę tak, by tworzyła jedną linię z plecami. Utrzymaj tę pozycję przez ____ sekund. Powtórz ćwiczenie ____ razy. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.

UWAGA

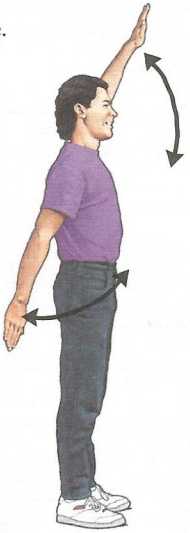
- Aby chronić kolana, klękaj na dywanie lub macie.

UNOSZENIE RĄK

1 Stań prosto. Wyprostuj głowę i szyję.

2 Naprzemiennie podnoś i opuszczaj wyprostowane ręce. Wykonuj powolne, płynne ruchy po linii łuku.

3 Powtórz ćwiczenie ____ razy. Codziennie wykonuj ____ serii tego ćwiczenia.



UWAGA

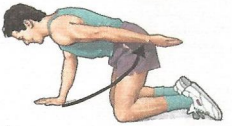
- Podczas ćwiczenia lekko uginaj kolana.
- Nie wyginaj pleców.

UNOSZENIE RĄK W KLĘKU PODPARTYM

1 Uklęknij na podłodze, podpierając się na rękach. Kolana powinny znajdować się na szerokości bioder. Napnij mięśnie brzucha. Trzymając głowę i szyję prosto, unieś wyprostowaną rękę przed siebie. Powtórz ćwiczenie ___ razy dla każdej ręki.

2 Unieś rękę odchylając ją w bok. Powtórz ćwiczenie ___ razy dla każdej ręki.

3 Unieś rękę, odchylając ją w tył tak, by wewnętrzna strona dłoni była skierowana ku górze. Powtórz ćwiczenie razy dla



UWAGA

- Nie wyginaj pleców ani szyi.
- Aby chronić kolana, klękaj na dywanie lub macie.