



Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника и плечевого пояса




Упражнения сидя на стуле или на большом мяче перед зеркалом		
1.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: сидя на стуле, одна рука на груди, другая на животе • Упражнение: диафрагмальное дыхание – вдох через нос, живот надувается, выдох через рот – живот сдувается. Грудная клетка при этом остается неподвижна.
2.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки вдоль тела • Упражнение: сжимать и разжимать пальцы в кулаки, одновременно сгибая руки в локтях
3.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки вдоль тела • Упражнение: поднять одно плечо вверх, затем опустить. Повторить вторым плечом
4.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки согнуты в локтях, кисти на плечах • Упражнение: выполнять круговые движения руками – сначала вперед, затем назад
5.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: взять руки за локти • Упражнение: поднять руки вверх, потянуться, затем опустить вниз
6.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать руки за локти • Упражнение: выполнять круговые движения в одну сторону, затем в другую
7.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки согнуты в локтях под прямым углом • Упражнение: согнутые руки поднимать вверх до уровня плеч и опускать вниз
8.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки в стороны, локти согнуты • Упражнение: свести согнутые в локтях руки перед собой, затем руки снова развести в стороны
9.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки вдоль тела • Упражнение: поднимать прямые руки вверх, при этом большие пальцы направлены вверх, затем согнуть руки за головой, выпрямить и прямые руки опускать вниз, при этом большие пальцы направлены вниз
10.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки прямые вверх • Упражнение: опускать руки вниз, при этом сгибая руки в локтях, стараясь свести лопатки вместе, а локти прижать к бокам
Упражнения с маленьким мячиком		

11.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать мяч обеими руками • Упражнение: мяч катить по предплечьям в одну и другую сторону
12.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать мяч обеими руками • Упражнение: вращать мяч вперед, затем назад
13.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: в одной руке держать мяч, согнуть руку к противоположному плечу, ладонью к себе, большим пальцем вперед. • Упражнение: выпрямить руку в локте и отвести руку назад, при этом большой палец так же направлен назад (движение по диагонали)
14.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: рука, которая держит мяч, находится у противоположного колена, касаясь его большим пальцем • Упражнение: поднимать прямую руку по диагонали вверх так, чтобы большой палец в конце был направлен назад
15.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: мяч в руке, рука согнута к плечу • Упражнение: выпрямить руку и снова согнуть
16.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе руки держат мяч на уровне груди • Упражнение: сделать вдох и, на выдохе, сжать мяч обеими руками, на вдохе расслабить руки
Упражнения с палкой		
17.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать палку обеими руками, палка на коленях • Упражнение: выпрямить руки вперед, плечи тоже идут вперед, согнуть палку к себе, плечи отвести назад
18.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать палку обеими руками так, чтобы ладони были направлены к себе • Упражнение: согнуть руки в локтях и выпрямить
19.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать палку обеими руками так, чтобы ладони были направлены вниз • Упражнение: согнуть руки к плечам, выпрямить перед собой, снова согнуть к плечам и затем опустить руки вниз
20.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать палку обеими руками • Упражнение: выполнять круговые движения вперед и назад
21.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: держать палку обеими руками • Упражнение: гребсти
22.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки прямые, держат палку за спиной • Упражнение: согнуть руки в локтях и выпрямить

23.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки прямые, палка за спиной • Упражнение: отводить прямые руки назад, следить за тем, чтобы спина оставалась прямая, вперед не нагибаться
24.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: палка опирается на пол, обеими руками держаться за конец. • Упражнение: нагибаться вперед, вытягивая руки и спину, при этом руки остаются прямые, голова находится между рук, взгляд направлен в пол. Задержаться в этом положении и потянуться

Упражнения для шейного отдела

25.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: смотреть в зеркало, голова в нейтральном положении • Упражнение: согнуть голову влево, снова выпрямить, согнуть вправо. При этом не вращать головой.
26.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: голова направлена вниз, подбородком к груди • Упражнение: подбородком рисовать полукруги от одного плеча к другому, не запрокидывая голову назад
27.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: ладонь у виска • Упражнение: вдох, на выдохе ладонью надавить на голову, при этом голова сопротивляется и остается неподвижна. Удерживать 5 секунд, затем расслабиться.
28..		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обе ладони на лбу, голова слегка направлена вниз, подбородком к груди • Упражнение: вдох, на выдохе ладонями надавить на лоб при этом голова сопротивляется и остается неподвижна. Удерживать 5 секунд
29.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки согнуты за головой, ладони на затылке • Упражнение: на выдохе надавить ладонями на голову, голова сопротивляется, движения не происходит. Удерживать 5 секунд
30.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: правой рукой обхватить голову, левая рука при этом за спиной (или сесть на левую ладонь). • Упражнение: наклонить голову к правому плечу, удерживать 20 секунд, затем повторить со второй стороной. При этом упражнении растягиваются боковые мышцы шеи.
31.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: повернуть голову направо, обхватить голову правой рукой и наклонить голову вниз по диагонали так, чтобы нос был направлен в подмышку. Левая рука за спиной. • Упражнение: удерживать голову в описанном положении 20 секунд, затем повторить со второй стороной
32.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: обеими руками обхватить голову • Упражнение: наклонить голову вниз, стараться подбородок прижать к груди. Удерживать положение 20 секунд
33.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: одна рука прямая • Упражнение: пальцы прямой руки обхватить второй рукой и потянуть на себя

34.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: согнуть левую руку в локте к шее • Упражнение: второй рукой обхватить локоть левой руки и потянуть его к себе, удержать 20 секунд. Повторить со правой рукой
35.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки в замке, перед собой • Упражнение: округлить спину, потянуться вперед
36.		<ul style="list-style-type: none"> • Исходное положение: руки в замке за спиной • Упражнение: оттянуть руки назад, плечи отвести назад, свести лопатки вместе

Примечания:

- Не занимайтесь 2 часа после приема пищи, если у вас плохое самочувствие, если у Вас повышена температура тела или высокое давление
- Повторяйте упражнение столько раз, сколько Вам посоветовал Ваш физиотерапевт
- Занимайтесь по крайней мере 3 раза в неделю
- Вместо гантелей можно использовать полулитровые бутылки с водой

Составили физиотерапевты:

Йоланта Ястрежемска и Елизавета Гусерова