

Упражнения для укрепления мышц шеи

Приступайте к выполнению данных упражнений когда боль в шее и плечах успокоится. Важно: любые упражнения, которые усиливают боль и ухудшают общее состояние, нужно прекратить. Вернуться к ним можно будет через некоторое время.

Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Делайте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.



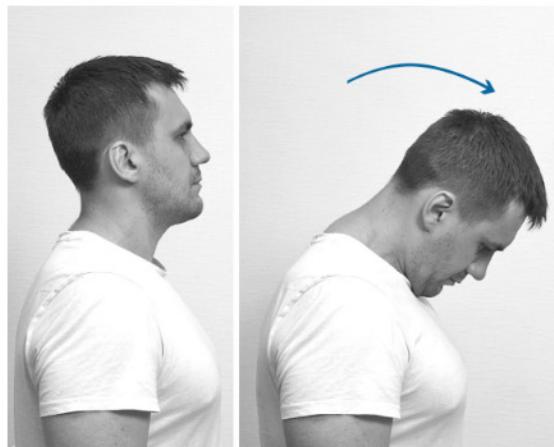
Активный поворот шеи

Сидя на стуле, держите спину и шею прямо. Сначала медленно поверните голову вправо, движение должно быть плавным — до ощущения боли в мышцах, а затем вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и повторите движение в другую сторону. Повторить 10 раз в каждую сторону.



Активный боковой наклон шеи

Сидя на стуле, держите спину и шею прямо. Медленно наклоните голову в сторону таким образом, чтобы ваше правое ухо максимально приблизилось к правому плечу, движение должно быть плавным — до ощущения боли в мышцах, а затем вернитесь в исходное положение. Расслабьтесь и повторите движение в другую сторону. Следите, чтобы во время выполнения упражнения вы не крестили головой и не поднимали плечо. Повторите это упражнение 10 раз в каждом направлении.



Активное сгибание шеи

Сидя на стуле, держите спину и шею прямо. Плавно согните голову вперед, стараясь дотронуться подбородком к груди, и удерживайте достигнутое положение 5 секунд. Повторить 10 раз.





Активное разгибание шеи

Сидя на стуле, держите спину и шею прямо. Медленно откиньте голову назад, чтобы подбородок смотрел максимально вверх. Затем вернитесь в исходное положение. Важно во время упражнения сидеть с прямой спиной. Повторить 10 раз.



Нажатие на подбородок

Надавите кончиками пальцев на подбородок так, как будто вы пытаетесь вдавить его в шею. В то время пока ваша голова наклоняется вперед, старайтесь удерживать взгляд прямо, не опуская глаза. Удерживайте такое положение 5 секунд. Повторить 3 раза.



Растяжение лестничных мышц

Стоя или сидя, заведите руки за спину. Опустите левое плечо и наклоните голову вправо, пока не почувствуете натяжение в шее. Удерживайте 15-30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторить 3 раза для каждой стороны.



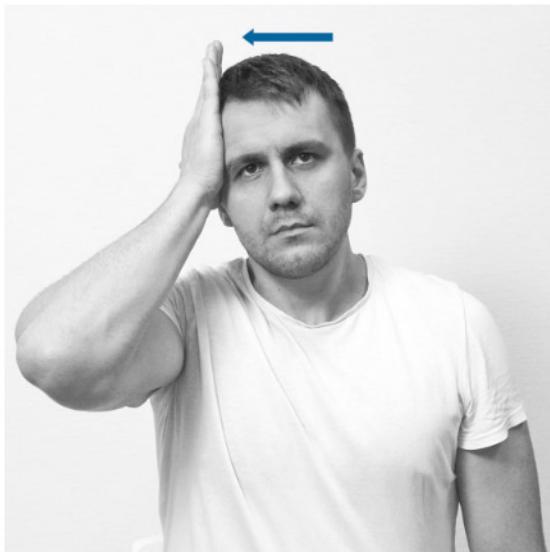
Сопротивление сгибу шеи

Стоя или сидя, спина и шея прямые. Прислоните ладонь ко лбу и аккуратно надавите головой в руку. Удерживайте 5 секунд, а затем расслабьтесь. 3 подхода по 5 повторений.



Сопротивление разгибанию шеи

Стоя или сидя, спина и шея прямые. Сцепив руки в замок на затылке, мягко надавите в них головой. Удерживайте 5 секунд, а затем расслабьтесь. 3 подхода по 5 повторений.



Сопротивление наклону шеи

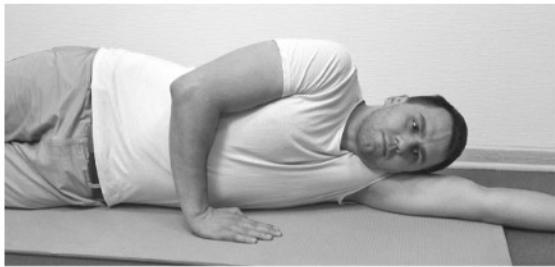
Стоя или сидя, спина и шея прямые. Прислоните ладонь к виску (как показано на рисунке) и аккуратно надавите головой в руку. Удерживайте 5 секунд, а затем расслабьтесь. 3 подхода по 5 повторений.



Натяжение шеи лежа

Лежа на спине, колени согнуты. Согните голову и прижмите подбородок к груди. Не отрывайте плечи от пола. Удерживайте 10 секунд. Повторить 5 раз. Постарайтесь увеличить время удержания до 30 секунд.





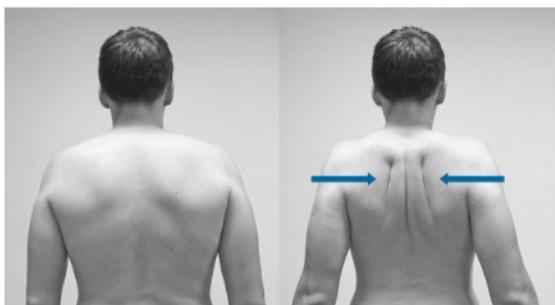
Натяжение шеи лежа на боку

Лягте на правый бок и положите голову на вытянутую руку. Затем медленно поднимите голову к левому плечу и удерживайте достигнутое положение 5 секунд. Повторить 10 раз. Те же действия повторить для другой стороны.



Стабилизация шеи

Встаньте на колени и посмотрите на пол. Удерживая спину прямой, медленно сгибайте шею так, чтобы коснуться подбородком груди, затем плавно поднимите голову, чтобы шея стала в один уровень со спиной. Удерживайте достигнутое положение 5 секунд. Повторить 10 раз.



Сведение лопаток

Сидя или стоя, руки по бокам. Сожмите лопатки максимально друг к другу и удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений

