



Zestawy ćwiczeń

Odcinek szyjny

Zestaw podstawowy

Rozciąganie mięśni szyi



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle zachowując wyprostowane plecy. Dosuń pośladki do oparcia krzesła, postaw stopy płasko na podłodze.



Ruch

Położ jedną rękę na potylicy. Następnie wykonaj samą głową skłon w przód aż dotkniesz brodą mostka. Utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy, a następnie wyprostuj głowę z brodą przyciągniętą do szyi (nie odchylaj głowy do tyłu). Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Przyciąganie głowy do barku



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle zachowując wyprostowane plecy. Dosuń pośladki do oparcia. Stopy postaw płasko na podłodze. Prawą ręką obejmij głowę kładąc dłoń w okolicy lewego ucha. Lewą ręką przytrzymaj boczną krawędź krzesła stabilizując bark.



Ruch

Przyciągnij głowę do prawego barku, rozciągając mięśnie szyi po lewej stronie. Wykonując ruch nie unosz lewego barku, nie skręcaj ani nie pochylaj głowy. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie na obie strony 10 razy.



Wzmacnianie mięśni odcinka szyjnego



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle zachowując wyprostowane plecy. Dosuń pośladki do oparcia krzesła, postaw stopy płasko na podłodze. Ułóż dłonie w okolicy skroni po jednej i drugiej stronie głowy.



Ruch

Naciskaj rękami na głowę raz z prawej, raz z lewej strony. Zwróć uwagę na utrzymanie głowy nieruchomo. Za każdym razem utrzymaj pozycję od 5 do 10 sekund. Wykonaj ćwiczenie naciskając 10 razy na każdą ze stron.

Cofanie brody



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle zachowując wyprostowane plecy. Dosuń pośladki do oparcia krzesła, postaw stopy płasko na podłodze. Prawą rękę oprzyj swobodnie na udzie, palce lewej dłoni przyłóż do podbródka.



Ruch

Patrz prosto przed siebie, nie obracaj głowy ani jej nie przechylaj na boki. Naciskając palcami na podbródek, cofnij głowę do tyłu równoległe do podłoża. Staraj się nie unosić i nie opuszczać podbródka. Utrzymaj pozycję od 5 do 10 sekund i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Zestaw rozszerzony

Wzmacnianie mięśni szyi



Pozycja wyjściowa

Stań w pozycji wyprostowanej tyłem do ściany. Umieść piłkę za głową opierając ją o ścianę. Opuść ręce swobodnie wzdłuż tułowia.



Ruch

Cofając głowę, dociśnij piłkę do ściany, używając mniej więcej 50% swojej siły. Utrzymaj tę pozycję przez 5 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Przyciąganie głowy do barku ze skrętem



Pozycja wyjściowa

Usiądź na krześle zachowując wyprostowane plecy. Dosuń pośladki do oparcia. Stopy postaw płasko na podłodze. Prawą ręką chwyć głowę z lewego boku. Lewą ręką przytrzymaj boczną krawędź krzesła stabilizując bark.



Ruch

Przyciągnij głowę prawą ręką do prawego barku. Pochyl ją lekko do przodu. Lewą ręką trzymaj krawędź krzesła i nie unosź lewego barku. Wytrzymaj w tej pozycji od 15 do 30 sekund. Powtórz ćwiczenie 10 razy na każdą stronę.



Wzmacnianie ramion z oporem



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy oprzyj o podłoże. Chwyć taśmę na szerokość barków, unieś wyprostowane ręce pionowo w górę.



Ruch

Rozciągnij taśmę jednocześnie w obie strony, tak mocno jak potrafisz. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

Wymachy ramion z oporem



Pozycja wyjściowa

Położ się na plecach. Zegnij nogi w kolanach, a stopy oprzyj o podłoże. Taśmę przełóż pod udami, skrzyżuj ją przed sobą i chwyć wyprostowanymi rękami nad sobą.



Ruch

Wykonaj wymach rąk za głowę rozciągając taśmę. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie 10 razy.

