

Άσκηση 5

Ασκήσεις διατάσεων

Οι ασκήσεις για την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης πρέπει να εκτελούνται συστηματικά, όχι μόνο όταν ο πόνος είναι ήδη παρών. Η τακτική εφαρμογή σωστά επιλεγμένων σετ ασκήσεων μπορεί να προστατεύσει από την εμφάνιση παθήσεων.



Οι ασκήσεις για την αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης μπορούν να γίνουν σχεδόν οπουδήποτε, ακόμη και κατά τη διάρκεια ενός διαλείμματος στη δουλειά.

βήμα 1

Πάρτε καθιστή ή όρθια θέση. Τοποθετήστε το αριστερό σας χέρι δίπλα στο αριστερό σας αυτί και, στη συνέχεια, γείρετε το κεφάλι σας προς τα αριστερά, ενώ αντιστέκεστε με το αριστερό σας χέρι.

Εκτελέστε την άσκηση για 10-15 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε την άσκηση στη δεξιά πλευρά.

βήμα 2

Δέστε τα χέρια σας πίσω από το κεφάλι σας και, στη συνέχεια, πιέστε το κεφάλι σας με όλη σας τη δύναμη στα χέρια που είναι δεμένα και μην το αφήσετε να γείρει προς τα πίσω.

Εκτελέστε την άσκηση για 10-15 δευτερόλεπτα.

Επαναλάβετε την όλη διαδικασία 2-4 φορές.

βήμα 3

Εκτελέστε την άσκηση για 10-15 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε την όλη διαδικασία 2-4 φορές.

Εκτελέστε την άσκηση για 10-15 δευτερόλεπτα.
Επαναλάβετε ολόκληρο τον κύκλο 3-4 φορές.