

Комплекс физических упражнений при шейном остеохондрозе

Исходное положение сидя или стоя

1. Правая рука на щеке одноименной стороны, создаем напряжение (стараясь головой сделать поворот в сторону), в течение 3-5 сек, затем тоже с другой стороны, повтор 6-8 раз.
2. Руки в «замок» помещаем на лоб, давим лбом на руки, сопротивляемся рукам, дозировка та же.
3. Подбородок на сцепленных в «замок» руках – давим головой на руки 5-10 секунд, повтор 5-8 раз.
4. Меняем руки на затылок, давим затылком на руки 5-7 секунд, затем расслабиться и медленно наклонить голову вперед, повтор 8-10 раз.
5. Правая рука над правым ухом, создаем напряжение (рука сопротивляется наклону головы) в течение 3-5 секунд, повтор 6 раз.
6. Повороты головы и наклоны в стороны с обязательной задержкой. Повтор 8-10 раз.
7. Расслабление. Опустить руки, плечи вниз, уронив голову 3-5 секунд.
8. Ладони соединить как при давлении ореха, локти в сторону – 5-10 секунд давим ладонь на ладонь с последующим расслаблением, повтор 4-6 раз.
9. Кисти сцеплены пальцами в цепь – с силой разрываем цепь 5-10 секунд, повтор 6-8 раз.
10. Сидя руки на бедра и давим руками 5-10 секунд.
11. Расслабление - сидя, руки на опоре, голова опущена вниз, 5-10 секунд.