

ĆWICZENIA SZYI I KARKU

Ćwiczenia należy początkowo powtarzać 3-5 razy, a następnie stopniowo zwiększać liczbę wykonywanych powtórzeń o 1, aż do osiągnięcia łącznie 10 powtórzeń. Powtarzaj każde ćwiczenie kilka razy, robiąc przerwy pomiędzy ćwiczeniami. Utrzymaj każdą pozycję przez 3 sekundy, a następnie zrób 5 sekund przerwy. Podczas każdego ćwiczenia oddychaj przez nos, a podczas odpoczynku przez usta.

Rozpocznij ćwiczenia z pozycji wyjściowej - usiądź prosto na krześle nie opierając się o oparcie.

1



Położ ręce na czole i rozciągnij łokcie. Przyciśnij dłonie do czoła bez przesuwania głowy. Utrzymaj pozycję, a następnie rozluźnij się.

2



Spleć ręce z tyłu głowy. Utrzymaj głowę prosto i rozciągnij łokcie. Przyciśnij dłonie do tyłu głowy nie poruszając głową. Utrzymaj pozycję, a następnie rozluźnij się.

3



Położ prawą dłoń na uchu i rozciągnij łokieć. Przyciskaj głowę do ręki nie poruszając nią. Utrzymaj pozycję, a następnie rozluźnij się.

4



Powtórz to samo ćwiczenie, używając lewej ręki.

5



Położ ręce złożone w pięść poniżej podbródka i rozciągnij łokcie. Uciskaj rękoma podbródek w kierunku czubka głowy, nie poruszając głową. Utrzymaj pozycję, a następnie rozluźnij się.

6



Spleć ręce nad głową i rozciągnij łokcie. Przyciśnij dłońmi głowę w dół, nie poruszając głową. Utrzymaj pozycję, a następnie rozluźnij się.

7



Złóż dłonie na wysokości klatki piersiowej i uciskaj dłoń o dłoń bez przemieszczania ich. Rozciągnij łokcie. Porusz łokciami w dół i w górę. Utrzymaj pozycję, a następnie rozluźnij się.

8



Zaczepek palce obu rąk o siebie na wysokości klatki piersiowej i rozciągnij łokcie. Poruszaj ramionami w dół i w górę. Napnij mięśnie tak, jakbyś chciał rozciągnąć ramiona, ale nie wykonuj żadnych ruchów. Utrzymaj pozycję, a następnie rozluźnij się.

Ćwicz z

DIP RILIF



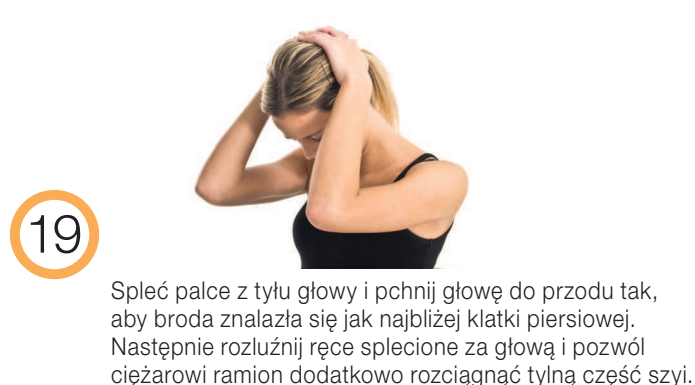
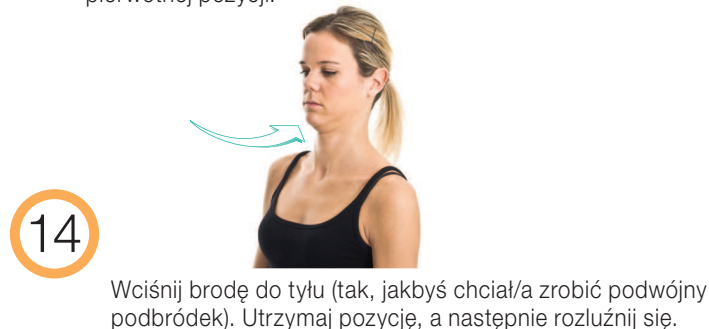
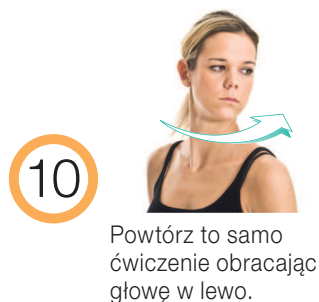
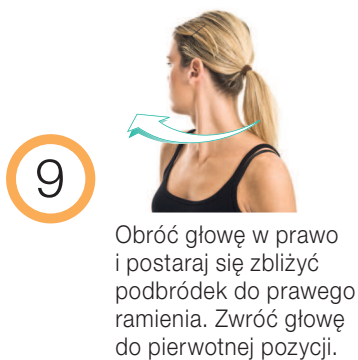
Pomoc w bólach mięśni i stawów. Działa szybko i na długo.

• ból stawów • ból pleców • ból mięśni • ból reumatyczny • sporty urazowe

Stosowanie leku: Nałóż żel na bolesny obszar i wcieraj go aż do wchłonięcia. Prosimy dokładnie przeczytać instrukcję przed zastosowaniem preparatu. Prosimy skonsultować się z lekarzem lub farmaceutą w celu otrzymania informacji dotyczących możliwych działań niepożądanych i środków zapobiegawczych.

www.diprilif.pl

ĆWICZENIA SZYI I KARKU



PORADA! Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń powinieneś przejść badanie lekarskie. Ćwiczenia należy wykonywać przy dobrym świetle i w luźnym ubraniu. Ćwiczenia należy wykonywać przed lustrem. Podczas wykonywania ćwiczeń należy zachować ostrożność, rozpoczynać powoli, a następnie zwiększać natężenie wysiłku w zależności od ogólnego stanu zdrowia. Podczas ćwiczenia nie powinno się odczuwać bólu. Włącz te ćwiczenia do swojego rozkładu dnia i ciesz się nimi.

Przedstawione ćwiczenia opracowano we współpracy z profesorem Ildą Kovač lekarzem medycyny specjalistą medycyny fizykalnej i rehabilitacji, lekarzem Vedraną Mužić, specjalistą medycyny fizykalnej i rehabilitacji oraz Martiną Rilović fizjoterapeutką.

DIP RILIF Pomoc w bólach mięśni i stawów. Działa szybko i na długo.