

Три способа комплексной растяжки шеи и всего позвоночника, которые позволят вам забыть о боли и дискомфорте

Эластичные мышцы обеспечивают гибкость суставов – залог полноценных, ничем не ограниченных движений. Ваши мышцы потеряли упругость, если вы:

- ощущаете скованность в спине и шее;
- замечаете, что не можете двигаться так легко, как раньше;
- чувствуете дискомфорт при поворотах или наклонах головы и туловища.

Восстановить это необходимое свойство помогут правильные физические нагрузки, а именно – упражнения на растяжку. При растягивании устраняется скованность мышц, восстанавливаются мышечные волокна. Кроме того, вместе с мышцами задействуются сухожилия и связки, которые тоже изнашиваются и теряют эластичность.

Гибкость мышц спины и шеи не только позволяет улучшить осанку, но и предотвращает возможные травмы – одна из причин, почему спортсмены уделяют ей столько внимания.

Представляем вам комплекс из двух несложных упражнений, которые обеспечивают полноценную растяжку связок и мышц-сгибателей и разгибателей всего позвоночника, в том числе, шеи.

Первый метод



Упражнение нужно делать на твердой поверхности, чтобы обеспечить правильное положение позвоночного столба. Постелите на пол коврик, далее необходимо лечь на живот и развести ноги чуть шире плеч.

Положите руки на бедра и прогнитесь, отрывая корпус от пола. Грудная клетка должна быть на весу, голова – запрокинута назад. Напрягите шею и спину и зафиксируйте такое положение на 20-30 секунд. Не задерживайте дыхание, дышите ровно и спокойно.

Расслабьтесь на 15-20 секунд и повторите упражнение 5-10 раз. Если у вас слабые мышцы, вы почувствуете легкую боль от напряжения. Это нормально, по мере тренировок она пройдет, и вы сможете дольше сохранять нужное положение. Это упражнение известно в йоге как баласана или поза ребенка.

Второй метод

Выполняется тоже на полу. Встаньте на колени, сведите их вместе и поместите свой таз на пятки. Не отрывая таз, опустите лоб на пол.



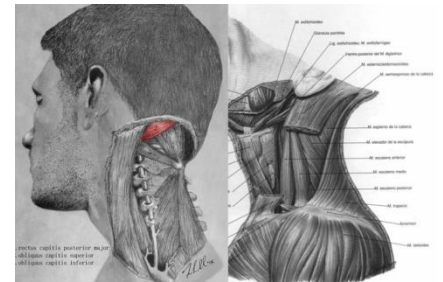
Выпрямите руки и тянитесь ими вперед как можно дальше. В таком положении можно оставаться так долго, как можете, но не менее 1-2 минут.

При растяжке мышц очень важна регулярность, поэтому комплексную тренировку следует проводить ежедневно, по возможности 2 раза в день.

Третий метод (И. Линского)

Почему может болеть шея? Первое, когда вы много сидите у телевизора или за монитором компьютера. Второе, возможно у вас где-то продуло, и вы даже не можете повернуть голову.

Как правило, боль локализуется в двух местах. Если длительная статическая поза у телевизора, то боль может возникнуть в основании шеи (затылок), либо по всей задней поверхности (когда мелкие межпозвонковые суставы, связки и мышцы спазмируются, что вызывает отек и хронические боли).



Когда человек находится в длинной неудобной позе, или же получил внезапное переохлаждение, то тогда сразу реагируют большие группы мышц. Поэтому боли могут возникать в левой или правой стороне шеи.

В этой ситуации не рекомендуется мять, массажировать, вправлять или щелкать в области шейных позвонков. Причина этой боли может находиться вне шеи. Игорь Линский пришел к этому выводу, через многие сеансы и лечения своих пациентов.

По методике врача-реабилитолога И. Линского решение этой проблемы может быть в области живота, таза, то есть именно от туда, по его мнению, приходили вектора (канаты, которые тянут вниз, из-за этого в области шеи, где они прикрепляются, возникает напряжение). В результате боль возникает в шее, но отпускать эти канаты нужно там, где они прикреплены.

Проблемы в шеи возникают где-то в 80-85% случаях первично из-за того, что тяга идет в живот. Она распространяется по сосудам, то есть если в животе возникает какая-то проблема, то возникает "скручивание", и соответственно, будет возникать натяжение и боли в шеи.

Упражнение "Натяжение"

1. Кладем правую руку на шею, там где болит. Можно немного провести рукой и найти область, где боль сильнее, и положить руку именно туда. Если не смогли найти, то просто кладете к ближе нижнему отделу шеи.

2. Левая рука кладется на живот. После этого вы производите не сильное натяжение, то есть правая рука идет вверх, а левая рука вниз. Вы пытаетесь определить некую веревку, соединяющая шею и живот.

В состоянии натяжения удерживаем порядка 15 секунд. Таких подходов делаем 4-5 раза.

3. После вы почувствуете, как ваши руки будут расходиться сильнее, то есть произойдет ощущение, как будто в этой цепочке разматывается узелок. В шеи возникает облегчение.

Важный момент! Не ожидайте, что боль уйдет сразу. Это остеопатическая техника, нужно, чтоб организм немного отреагировал, то есть пошла реакция. Облегчение будет не сразу, но как правило эффект развивается в течение суток или даже меньше.