

# Ćwiczenia na boliący kark

---



# Wstęp

Dzień dobry,

Dzisiaj przedstawię Państwu kilka różnych ćwiczeń na bolący kark. Myślę, że siedząc często przy komputerze lub telewizji wielu z nas boryka się z tym problemem.

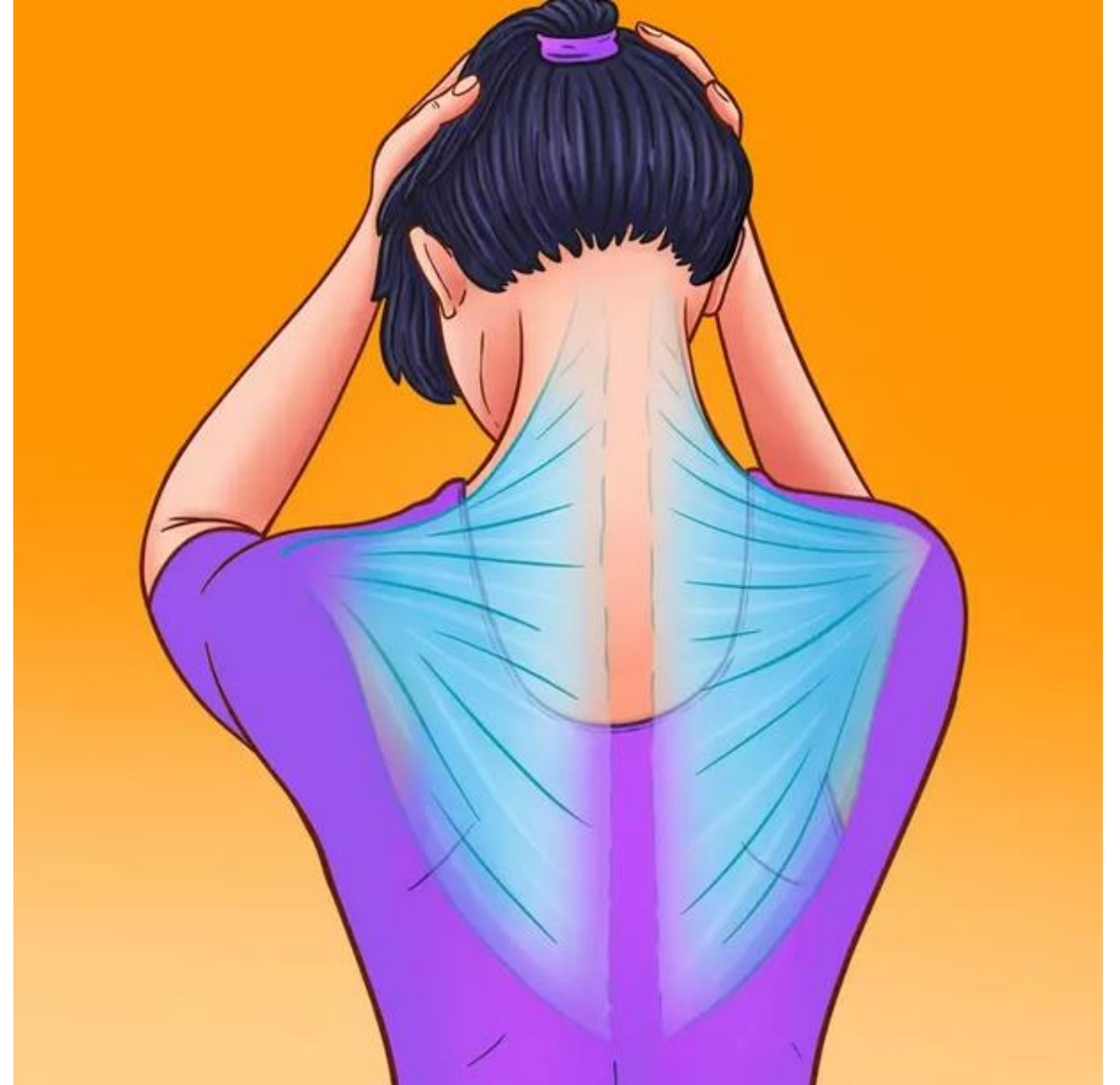
# Porady

- 1) Rozluźnij mięśnie szyi**
- 2) Popraw mobilność ramion**
- 3) Zwiększ przepływ krwi do szyi**
- 4) Rozluźnij mięśnie ramion**
- 5) Popracuj nad swoją postawą**
- 6) Pozbądź się skurczów mięśni**
- 7) Wzmocnij swoje ramiona**

# Rozluźnij mięśnie szyi

---

- **Pozycja wyjściowa:** Usiądź prosto na krześle.
- **Jak wykonać?**
  - 1) Umieść obie dłonie na karku (u podstawy czaszki).
  - 2) Pozwól, aby Twój podbródek opadał powoli w kierunku klatki piersiowej.
  - 3) Delikatnie naciskaj głowę dłońmi, aż poczujesz ciągnięcie z tyłu szyi.
  - 4) Ćwiczenie wykonuj przez pół minuty.



# Popraw mobilność ramion

- 
- 1)** Podnieś lewe ramię do lewego ucha i zegnij je w łokciu, dłoń skieruj do tyłu.
  - 2)** Z kolei, prawe ramię zgięte w łokciu umieść za sobą.
  - 3)** Trzymaj plecy prosto i złącz dłonie za plecami, tworząc tzw. „agrafkę”.
  - 4)** Wytrzymaj 30 sekund, a następnie zmień ręce.



# Zwiększ przepływ krwi do szyi

- 
- **Pozycja wyjściowa:** Stań prosto z ramionami po bokach i stopami rozstawionymi na szerokość bioder.
  - **Jak wykonać?**
    - 1) Trzymając wyprostowane ręce wzdłuż ciała, delikatnie pociągnij je do uszu.
    - 2) Wytrzymaj w tej pozycji kilka sekund, następnie opuść ramiona i powtórz czynność.
    - 3) Ćwiczenie wykonuj przez około pół minuty.



# Rozluźnij mięśnie ramion

---

- **Pozycja wyjściowa:** Stań prosto, lewą stroną zwróconą do ściany i wysuń do tyłu prawą nogę (tak, aby stopy znajdowały się w odległości ok. 50 cm od siebie, a obie nogi były proste w kolanach).
- **Jak wykonać?**
  - 1) Powoli podnieś lewe ramię do góry i robiąc koło za siebie, zatrzymaj dłoń na ścianie na wysokości ramion.
  - 2) Trzymając lewą rękę prosto, patrz prosto przed siebie.
  - 3) Delikatnie otwieraj klatkę piersiową, aż poczujesz rozciągnięcie mięśni lewego ramienia i klatki piersiowej.
  - 4) Po 30 sekundach zmień stronę i powtórz ćwiczenie.



# Popracuj nad swoją postawą

---

- **Pozycja wyjściowa:** Usiądź wygodnie na krześle lub na podłodze z wyprostowanymi plecami, patrz prosto przed siebie.
- **Jak wykonać?**
  - 1) Umieść palec wskazujący i środkowy na brodzie (palec ręki tej samej strony, na której odczuwasz największy ból).
  - 2) Pociągnij brodę do przodu tak daleko, jak to możliwe, i przytrzymaj ją przez kilka sekund.
  - 3) Delikatnie przyciskając palce do podbródka, wepchnij go maksymalnie do tyłu, tworząc „podwójny podbródek”.
  - 4) Wytrzymaj przez kilka sekund, a następnie powtórz ćwiczenie.
  - 5) Taką gimnastykę wykonuj przez 30 sekund.





# Pozbądź się skurczów mięśni

---

- **Pozycja wyjściowa:** Usiądź wygodnie w pozycji wyprostowanej.
- **Jak wykonać?**
  - 1) Podnieś ręce do góry i zegnij łokcie. Dłonie trzymaj nad głową.
  - 2) Trzymając szczękę równoległą do podłogi, obróć głowę w lewo i wytrzymaj tak kilka sekund.
  - 3) Następnie powoli obróć głowę w prawą stronę i również wytrzymaj chwilę.
  - 4) Ponownie obróć głowę w lewo, później w prawo.
  - 5) Obroty wykonuj przez około pół minuty.

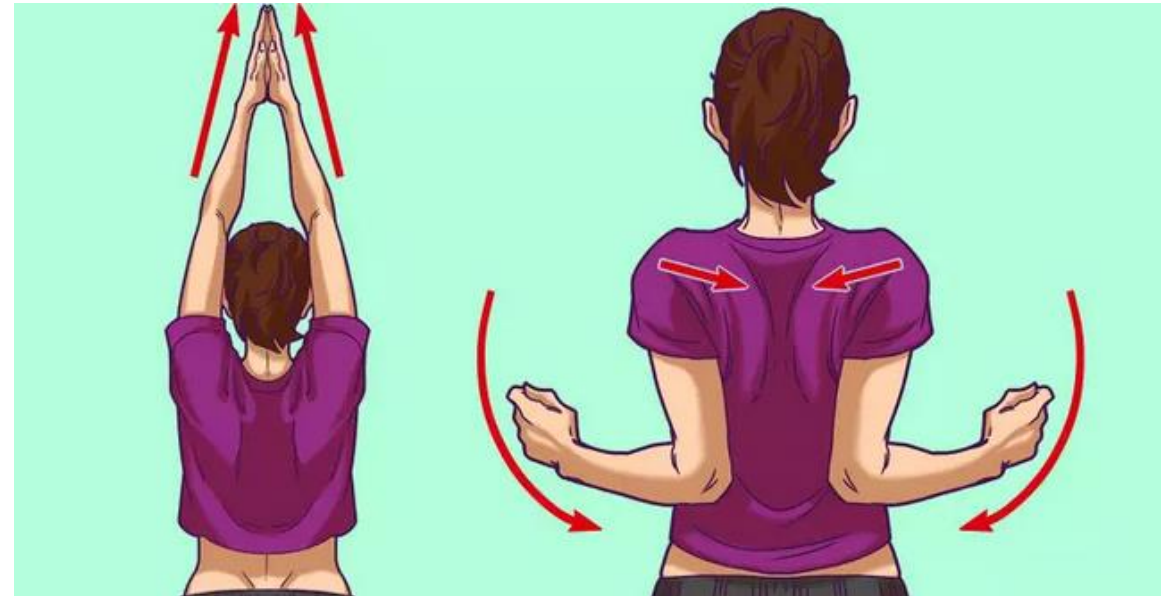


# Wzmocnij swoje ramiona

**Pozycja wyjściowa:** Stań na podłodze z nogami rozstawionymi na szerokość bioder, ręce trzymaj wzdłuż ciała.

- **Jak wykonać?**

- 1) Podnieś ręce nad głowę i prostując w łokciach, złożź dłonie razem.
- 2) Rozciągaj kręgosłup w górę i przytrzymaj pozycję kilka sekund.
- 3) Następnie powoli opuszczaj ramiona. Zegnij je w łokciach i kieruj za plecy, próbując złączyć łopatki.
- 4) Wytrzymaj tak kilka sekund i ponownie podnieś ramiona.
- 5) Ćwiczenie wykonuj przez minutę.



Dziękuję za  
uwagę 😊

To tylko kilka ćwiczeń na bolący kark, ale są naprawdę skuteczne! Jeżeli macie problemy z bolącym karkiem to zapraszam do regularnych ćwiczeń.