

MultiSport

Wyluzuj!

6 ĆWICZEŃ NA KARK I SZYJĘ



**Wykonuj je regularnie, a rozluźnisz
mięśnie i poczujesz ulgę**



Ugniatanie mięśnia czworobocznego

- 1 Ułóż rękę na mięśniu czworobocznym w połowie długości między barkiem a szyją.
- 2 Chwyć konkretnie i unieś tkankę w górę.
- 3 Wytrzymaj 3 sekundy i rozluźnij.
- 4 Powtórz tę czynność 5-7 razy na całej długości mięśnia - od barku do szyi.



Ugniatanie mięśnia czworobocznego połączonego z wykonywaniem skłonu bocznego głowy

- 1 Ułóż rękę na mięśniu czworobocznym
- w połowie długości między barkiem a szyją.
- 2 Chwyć zdecydowanie to miejsce i unieś tkankę lekko do góry.
- 3 Wykonuj powoli i dokładnie ruch głowy do boku.
- 4 Wróć głową i rozluźnij chwyt na mięśniu
czworobocznym. Powtórz ćwiczenie 8-10 razy.



Uciskanie i rozluźnianie punktów spustowych w obrębie mięśnia czworobocznego

- 1 Na przebiegu mięśnia czworobocznego - między barkiem, a szyją - wyszukaj ruchem „szczypcowym” (palcem wskazującym i kciukiem) wyraźnie bolesnych punktów.
- 2 W momencie znalezienia punktu przytrzymaj to miejsce ok. 30-60 sekund lub do momentu ustąpienia bólu.
- 3 Wyszukaj kolejne bolesne punkty i powtórz tę samą czynność na każdym z tych miejsc.



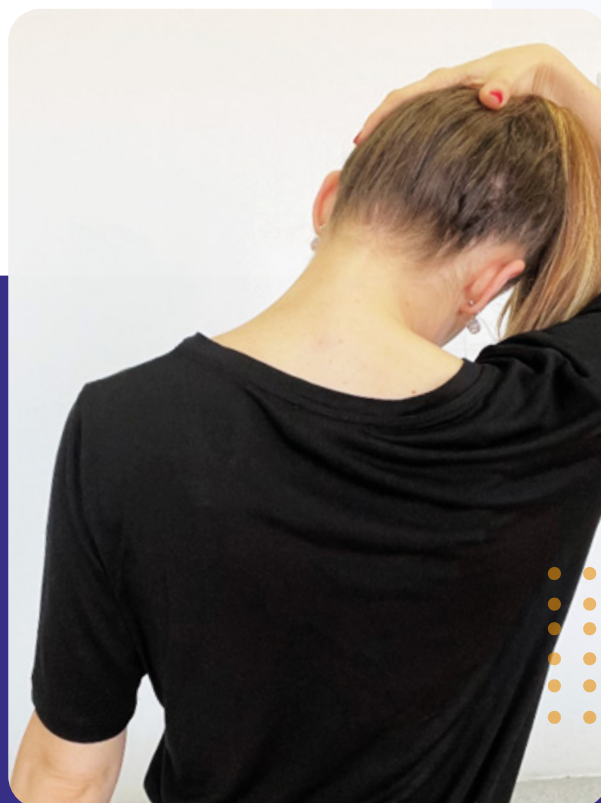
Rozluźnianie mięśni podpotylicznych

- 1 Ułóż kciuki na dolnej krawędzi czaszki, następnie przesuwaj poprzecznie w kierunku pośrodkowej linii ciała (w kierunku kręgosłupa) z dość mocnym naciskiem.
- 2 Rozluźnij chwyt i wróć do pozycji początkowej.
- 3 Czynność powtórz 10 razy.



Rozciąganie mięśnia dźwigacza łopatki

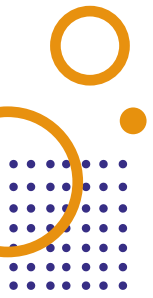
- 1 W pozycji siedzącej, chwyć dłonią boczną krawędź krzesła, drugą dłoń ułóż na głowie nad uchem po przeciwnej stronie.
- 2 Następnie delikatnie pogłębiaj skłon boczny i rotację głowy do odczucia delikatnego rozciągania.
- 3 Utrzymaj pozycję 30 sekund i wróć do pozycji wyjściowej.
- 4 Wykonaj 5 powtórzeń.



Ruch retrakcji

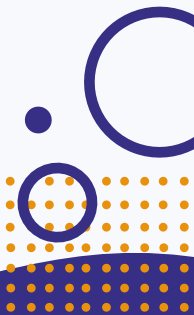
- 1 W pozycji stojącej lub siedzącej ułóż palec wskazujący na brodzie, (głowa i szyja w pozycji neutralnej).
- 2 Wykonaj cofnięcie głowy. Utrzymaj tę pozycję przez 3 sekundy i wróć do pozycji początkowej.
- 3 Wykonaj 10 powtórzeń.





 **MultiSport**

**Nie zapominaj
o zdrowej
aktywności!**



Sprawdź, jakie możliwości
masz z kartą MultiSport:

www.kartamultisport.pl