

Здоровий хребет — основа здоров'я



Степан Хабаль

Шийний відділ хребта — це перший відділ, що підтримує голову людини. Він складається з 7 хребців та є найбільш мобільним відділом хребта. Така рухливість дає нам змогу виконувати різноманітні рухи шиєю, а також робити повороти і нахили голови.

При розвитку нестабільності в шийному відділі хребта, утворенні гриж здавлюється хребетна артерія. Своєю чергою, при больових спазмах хребтової артерії внаслідок подразнення пошкоджених шийних дисків виникає недостатність кровопостачання головного мозку. Це проявляється головним болем, запамороченням, появою «мушок» перед очима, хиткістю ходи, іноді порушенням мовлення.

Степан Хабаль, лікар вищої категорії, завідувач Центру стаціонарної допомоги 5-ї МКП м. Львова, пропонує авторську методику (ізометричні вправи), яка допоможе позбутися багатьох проблем, пов'язаних із порушенням постави, хворобами суглобів та остеохондрозом хребта.

Пропонуємо ізометричні вправи (тренування м'язів за допомогою їхнього ізометричного навантаження, використовуючи тільки можливості власного тіла) для шийного відділу хребта.

Прекрасний тренувальний ефект досягається за умови виконання ізометричних вправ у динамічному режимі.



1. П.П. — Голову нахилити вперед, кисті рук у «замку», розташовані на потиличній ділянці.
Н.Р. — Підняти голову, протидіючи руками. Погляд спрямувати догори



2. П.П. — Голову максимально повернути праворуч, ліву долоню розташувати на лівій щоці.
Н.Р. — Повертати голову ліворуч, протидіючи лівою кистю. Погляд спрямувати ліворуч



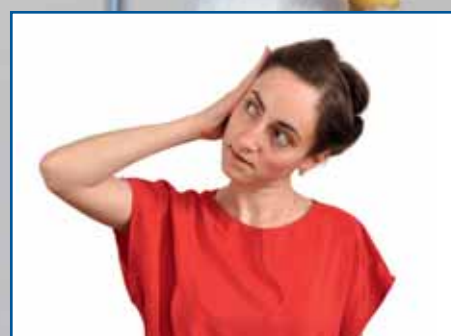
3. П.П. — Голову максимально повернути ліворуч, праву долоню розташувати на правій щоці.
Н.Р. — Повертати голову праворуч, протидіючи правою кистю. Погляд спрямувати праворуч

Умовні позначення:

П.П. — початкова поза, Н.Р. — напрям руху, натискування



4. П.П. — Голову максимально нахилити до лівого плеча, праву долоню розташувати на правійтім'яній ділянці голови.
Н.Р. — Нахилити голову праворуч, протидіючи правою кистю. Погляд спрямувати праворуч



5. П.П. — Голову максимально нахилити до правого плеча, ліву долоню розташувати на лівійтім'яній ділянці голови.
Н.Р. — Нахилити голову ліворуч, протидіючи лівою кистю. Погляд спрямувати ліворуч

