

Восемь упражнений против шейного остеохондроза

Первые проявления шейного остеохондроза — боли в спине, головные боли, головокружение, "мушки" в глазах, ухудшение слуха или шумы, а также покачивание при ходьбе в результате нарушения координации.

Чтобы этого не случилось, предлагаем нехитрые упражнения, которые помогут вам победить остеохондроз и сберечь здоровье.

- 1. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.*
- 2. Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.*
- 3. Наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.*
- 4. Голова прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Макушка головы при этом тянется вверх.*
- 5. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд..*
- 6. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).*
- 7. Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.*
- 8. Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.*

