

## Általános nyaki torna

A fej, nyak és váll bántalmak okozója a nyaki gerincet támasztó, tartó, illetve mozgató izmok izomegyensúly megborulása lehet. Ennek a problémának a kiváltó okaként említhetjük a posturális (tartási) hibát, ülő munkát, rossz alvás pozíciót (nem megfelelően kiválasztott párna) illetve a stresszt. Tünetei lehetnek, nyak merevség, mozgás beszűkülés, vállövbé-, karba kisugárzó fájdalom, fejfájásra, migrénre való hajlam, szédülés, egyensúlyi zavarok, későbbiekben akár nyaki gerincsérv. A gyakorlatok célja az izom disbalance megszüntetése és a helyes fej, nyak és váll pozicionálása.

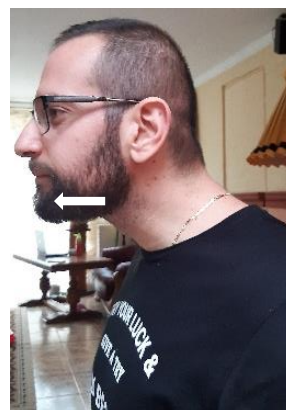
### 1. Lapockazárás és letolás

Széken, egyenesen ülve, háttámlának nem neki támaszkodva, (esetleg célszerű háttámla nélküli ülőalkalmatosságon végezni a feladatokat), karok a törzs mellett, nyújtva. Kihúzzuk magunkat, lapockánkat hátul zárjuk, vállainkat húzzuk hátra, majd lapockáinkat toljuk lefelé, karokkal nyújtózunk a föld irányába, vállainkat húzzuk le. 20-szor ismételjük meg, majd a torna végéig próbáljuk megtartani ezt a pozíciót.



### 2. Áll behúzás és fejtetővel nyújtózkodás

Állunkat húzzuk be a nyakunkhoz, fejünket nem biccentjük, nem hajlítjuk előre, majd fejtetőnkkel nyújtózkodunk a plafon irányába. Szintén 20 alkalommal ismételjük meg és tartjuk a torna végéig.



### 3. Fej biccentés

Az előző pozícióból kiindulva, kicsi fejbiccentést végzünk, állunkat közelítjük a nyakunkhoz, érezünk kell hátul a nyakunkban a koponyánk alatti részen enyhe nyúló érzést.



### 4. Fej oldalra hajlítás

Az első két feladat pozícióját megtartva, onnan oldalra hajlítjuk fejünket, fülünket közelítjük azonos oldali vállunkhoz. Figyeljünk arra, hogy az arc előre nézzen, fejünk ne forduljon. Ismételjük meg mindkét irányba 10-10 alkalommal.



### 5. Fej fordítás oldalra

A kiinduló pozícióra figyelve oldalra fordítjuk a fejünket, állunkat közelítjük a vállunkhoz, de nem hajlítjuk oda, fejünk marad síkban. Mindkét irányba 10-10 ismétléssel végezzük el.



## 6. Áll kulcscsonthoz közelítése

Az előző feladatból kiindulva, fejünket oldalra fordítva közelítjük állunkat a kulcscsontunkhoz, hajlítjuk lefelé fejünket. Mindkét oldalra ismételjük meg a hajlítást 10-szer.



## 7. Fül mellkashoz közelítése

Az 5. feladat pozíciójából kiindulva, fülünket közelítjük mellkasunk irányába, biccentjük fejünket, arra vigyázzunk, hogy nem fordítjuk lefelé.



## 8. Csuklyás izom nyújtása

Fejünket oldalra hajlítjuk, azonos oldali kezünkkel fejünket húzzuk, ellenoldali karra lefelé nyújtózzunk. Ezt a pozíciót tartjuk meg 30 másodpercig mindkét oldalra 3-szor.

