

ΑΥΧΕΝΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ
ΑΣΚΗΣΕΙΣ

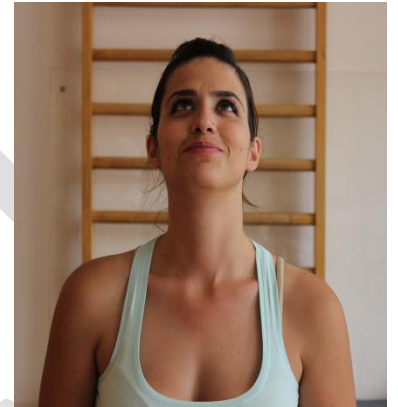
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
ΤΟΥ Τ.Υ.Π.Ε.Τ

Αρχική θέση: Καθιστή με την πλάτη ίσια χωρίς να ακουμπάει σε καρέκλα και οι ώμοι χαλαροί κάτω. Τα χέρια κρέμονται στο πλάι του κορμού.



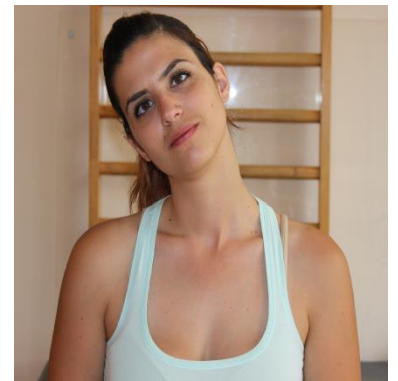
Άσκηση 1^η:

Το κεφάλι κάνει πρόσθια κλίση και μετά με ήπιο ρυθμό προς τα επάνω και πίσω, χωρίς να πιέζουμε σ' αυτή τη θέση. **10 επαναλήψεις σε κάθε θέση.**



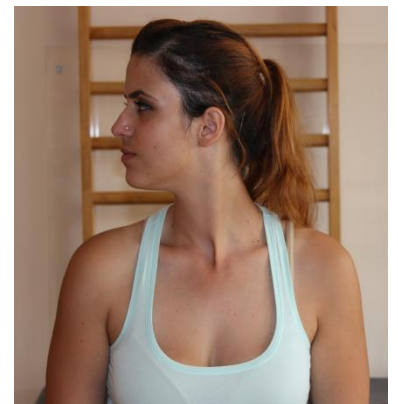
Άσκηση 2^η:

Από την αρχική θέση κάνουμε πλάγιες κάμψεις της κεφαλής. Περνάμε αργά από τη μια θέση στην άλλη χωρίς να σταματάμε στο κέντρο. **10 επαναλήψεις σε κάθε θέση.**



Άσκηση 3^η:

Από την αρχική θέση κάνουμε στροφή της κεφαλής. Περνάμε αργά από τη μία θέση στην άλλη χωρίς να σταματάμε στο κέντρο. **10 επαναλήψεις σε κάθε θέση.**



Άσκηση 4^η:

Από την αρχική θέση τραβάμε πίσω το πηγούνι ώστε να ευθείαστεί η αυχενική μοίρα της σπονδυλικής στήλης και επαναφέρουμε. **10 επαναλήψεις.**



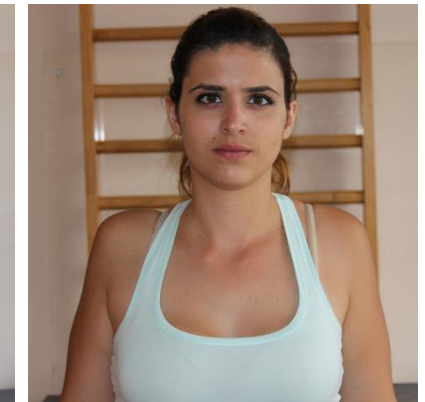
Άσκηση 5^η:

Οι ώμοι ανεβαίνουν πλήρως προς τα επάνω και μετά κατεβαίνουν αργά κάτω στη χαλαρή θέση. Τα χέρια κρέμονται στο πλάι καθ' όλη τη διάρκεια της κίνησης. **10 επαναλήψεις στην άρση των ώμων.**



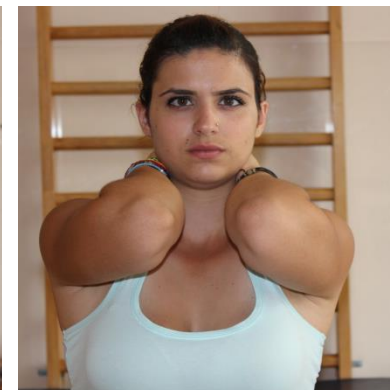
Άσκηση 6^η:

Εκτελείται κυκλική κίνηση στους ώμους και στις ωμοπλάτες. Ξεκινάει με τους ώμους μπροστά, μετά επάνω, πίσω και επαναφορά στην αρχική θέση. Μια περιστροφή της ωμικής ζώνης χωρίς να κινούνται καθόλου τα χέρια που κρέμονται συνέχεια χαλαρά κάτω και ακολουθούν απλώς την κίνηση των ώμων. **10 περιστροφές με αυτή τη φορά και άλλες 10 με αντίθετη φορά. Δηλαδή ώμοι κάτω και πίσω και μετά επάνω και μπροστά.**



Άσκηση 7^η:

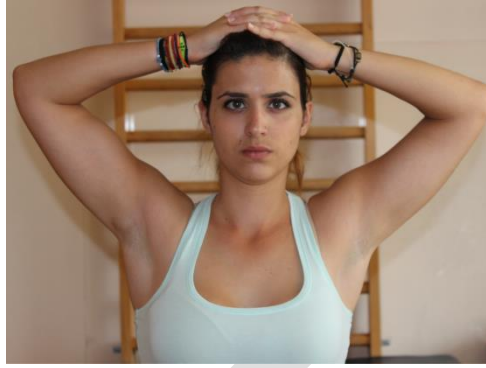
Τα χέρια πλέκονται στον αυχένα. Οι



αγκώνες κλείνουν μπροστά και επανέρχονται πολύ ανοικτά πίσω. Δίνουμε έμφαση σ' αυτό το άνοιγμα ώστε οι ωμοπλάτες να συγκλίνουν πολύ. **10 επαναλήψεις στο άνοιγμα και 10 στο κλείσιμο.**

Άσκηση 8^η:

Αρχική θέση με τα χέρια πλεγμένα πάνω στο κεφάλι και τους αγκώνες ανοικτούς στο πλάι. Ανεβάζουμε τα χέρια ψηλά στρίβοντας συγχρόνως τις παλάμες προς τα επάνω και τεντώνουμε τον κορμό έτσι ώστε οι πλεγμένες παλάμες να τείνουν να σπρώχνουν το ταβάνι. Η διάταση αυτή διαρκεί όσο μετράμε μέχρι το **πέντε**. Τα χέρια βρίσκονται παράλληλα με τα αυτιά. Και μετά χαλαρώνουμε με τα χέρια πάνω στο κεφάλι **10 επαναλήψεις.**



Άσκηση 9^η:

Από την αρχική θέση πιέζουμε τους αγκώνες προς τα πίσω σε σταθερό ύψος, όπως φαίνεται στην εικόνα, κάνοντας δύο ταλαντώσεις προς τα πίσω με λυγισμένους τους αγκώνες και στη συνέχεια δύο ταλαντώσεις και υπερεκτάσεις με τεντωμένα τα χέρια και τις παλάμες προς τα επάνω. Στόχος είναι να συγκλίνουν καλά οι ωμοπλάτες. **Ολόκληρη η άσκηση 10 φορές επανάληψη.**



Άσκηση 10^η:

Τα χέρια ανεβοκατεβαίνουν πλεγμένα όπως ακριβώς φαίνεται στην εικόνα. Προς τα επάνω ανεβαίνουν όσο μπορούν



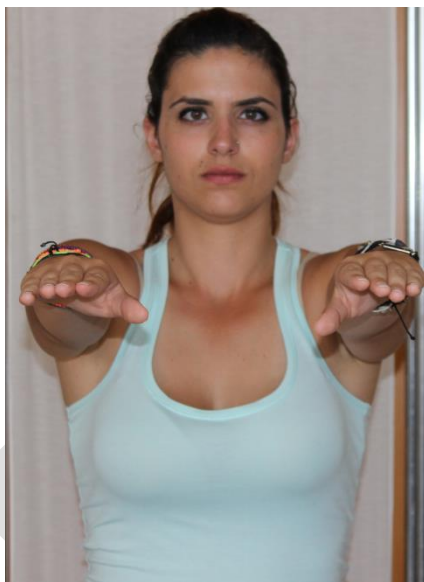
περισσότερο και προς τα κάτω τα τραβάμε να μακρύνουν. Βασική προϋπόθεση, ο κορμός να είναι ίσιος και σταθερός. **10 επαναλήψεις επάνω και 10 κάτω.**

Άσκηση 11^η:

Από την αρχική θέση της εικόνας κάνουμε περιαγωγή των χεριών περνώντας από αυτές τις θέσεις χωρίς όμως να σταματάμε, δηλαδή συνεχόμενη κίνηση (μεγάλοι κύκλοι των χεριών). **10 επαναλήψεις.** Μετά κάνουμε ακριβώς την αντίθετη κίνηση. Δηλαδή από την αρχική θέση



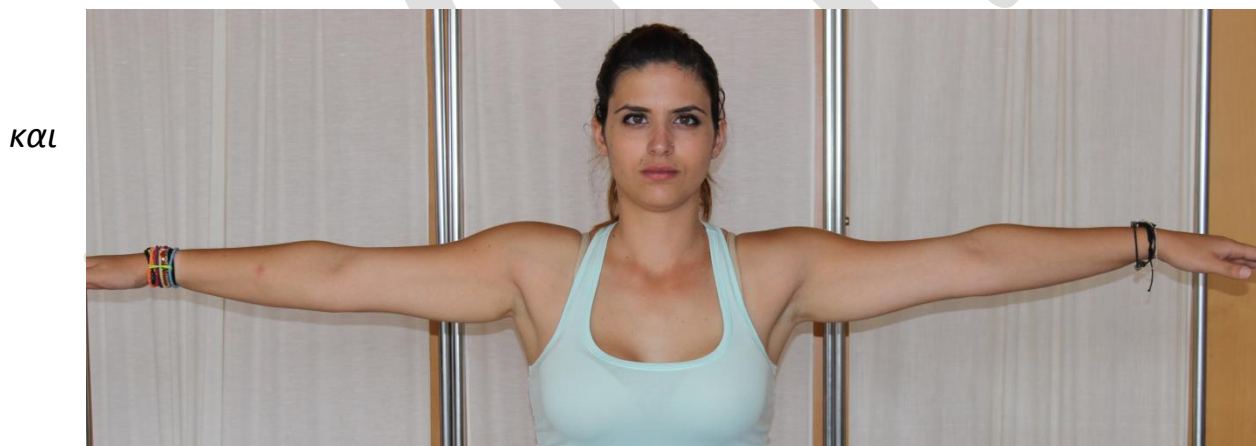
τα
πάνε
πίσω-



χέρια
προς



τα



και

επάνω-
μπροστά
κάτω.
Γίνεται
κύκλος
αντίθετος
από τον

προηγούμενο. **10 επαναλήψεις.**

Άσκηση 12^η:

Τα χέρια πλέκονται πίσω. Οι παλάμες κοιτάζουν προς τα επάνω. Απομακρύνονται από τον κορμό χωρίς όμως ο κορμός να φεύγει μπροστά. Η άσκηση στοχεύει στην σύγκλιση των ωμοπλατών όπως φαίνεται στην εικόνα. **10 επαναλήψεις.**



Άσκηση 13^η:

Κατευθύνουμε τα χέρια όπως δείχνει η εικόνα. Δεν είναι απαραίτητο να αγγίζουν τα χέρια μεταξύ τους. Αλλάζουμε τα χέρια εναλλάξ. Στόχος είναι η πλάτη να είναι πολύ ίσια. **10 επαναλήψεις.**

