**Комплекс упражнений гимнастики при шейном остеохондрозе**

 **Выполнила: Лобань Валерия , 218 группа**

1. **Диагноз:**

 Шейный остеохондроз

1. **Показания:** Лечебная гимнастика для разогрева и укрепления мышц шейного отдела позвоночника, занятия плаванием.

**Противопоказания:** занятия борьбой, упоры на гимнастических снарядах, висы на перекладине, занятия аэробикой, избегать переохлаждения, длительных статических и динамических нагрузок.

1. **Комплекс упражнений:**
2. Начинать с разогрева плечевых суставов:
* круговые движения плечами вместе и попеременно - по 4 раза в каждую сторону
* зажимы шеи плечами- 2 вверх и 2 вниз
1. Далее движения шеей:
* опускание/поднимание головы - по 4 раза
* поворот из стороны в сторону - по 4 с каждую сторону
* выведение головы вперед и назад - по 4 раза
* круговые движения - 2 круга (по одному в каждую сторону) медленно
* копающие и выкапывающие движения головой - 5 раз
* рисование знака бесконечности подбородком - 4 раза в каждую сторону
1. Далее выпрямить руки и разминать суставы запястья и локтя:
* круговые движения - по 5 раз в каждую сторону
* прокрутка прямых рук в плечевых суставах (кисти в замке) вверх/назад – вверх/вниз – по 4 раза вперёд и назад

**Методические рекомендации:**

Каждое упражнение делать медленно, чтобы не потянуть мышцы и был максимальный эффект.

При выполнении упражнений не рекомендуется отвлекаться на посторонние раздражители и следить за дыханием (дышать в произвольном ритме, стараться делать: вдох – носом; выдох длиннее вдоха – ртом).