

## Ενδεικτικό ασκησιολόγιο για τη βελτίωση της κινητικότητας και της δύναμης στην περιοχή του αυχένα

### Πρόγραμμα διατάσεων

#### Κάμψη αυχένα (προς τα εμπρός)



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική στήλη σε ευθεία, κοιτώντας ευθεία μπροστά.
2. Τοποθετείστε τα χέρια πίσω από το κεφάλι και πραγματοποιείτε κάμψη του αυχένα προς τα εμπρός (κινώντας το πιγούνι προς τα κάτω και μέσα).

Διατηρείστε τη συγκεκριμένη θέση για 10-30''.  
Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.

#### Πλευρική κάμψη αυχένα



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική στήλη σε ευθεία, κοιτώντας ευθεία μπροστά.
2. Προσπαθήστε αργά να πλησιάσετε το αριστερό σας αφτί στον αριστερό σας ώμο. Τοποθετώντας το ένα σας χέρι στο δεξί σας αφτί, πιέστε ήπια, ώστε να αυξησετε το εύρος της κίνησης.
3. Ακολουθείστε αντίστοιχα βήματα για την άλλη πλευρά.

Διατηρείστε τη συγκεκριμένη θέση για 10-30''.  
Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.

#### Στροφές του αυχένα



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική στήλη σε ευθεία, κοιτώντας ευθεία μπροστά.
2. Γυρίστε αργά το κεφάλι σας προς τα αριστερά και μείνετε για 10-30'' και επιστρέψτε στην αρχική θέση.
3. Γυρίστε το κεφάλι σας στην άλλη πλευρά, μείνετε στη θέση αυτή για 10-30'' και επιστρέψτε στην αρχική θέση.

Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.

#### Ανύψωση ώμων



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική στήλη σε ευθεία και τους ώμους χαλαρούς, κοιτώντας ευθεία μπροστά.
2. Ανασηκώστε αργά και ελεγχόμενα τους ώμους (πραγματοποιώντας εισπνοή) και μείνετε σε αυτή τη θέση για πέντε δευτερόλεπτα.
3. Επιστρέψτε στην αρχική θέση (πραγματοποιώντας εκπνοή).

Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.

## Πρόγραμμα ενδυνάμωσης

### Ισομετρική έκταση αυχένα



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική σας στήλη σε ευθεία.
2. Τοποθετήστε το χέρι σας πίσω από το κεφάλι και πιέστε το κεφάλι προς τα πίσω (έκταση) κόντρα στο χέρι σας.

Διατηρείστε τη συστολή για 5 δευτερόλεπτα.  
Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.  
*\*Κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν πρέπει να υπάρχει πόνος.*

### Ισομετρική κάμψη αυχένα



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική σας στήλη σε ευθεία.
2. Τοποθετήστε το χέρι σας στο μέτωπό σας και πιέστε το κεφάλι προς τα εμπρός (κάμψη) κόντρα στο χέρι σας.

Διατηρείστε τη συστολή για 5 δευτερόλεπτα.  
Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.  
*\*Κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν πρέπει να υπάρχει πόνος.*

### Ισομετρική πλάγια κάμψη αυχένα



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική σας στήλη σε ευθεία.
2. Τοποθετήστε το χέρι σας στον κρόταφο και πιέστε το κεφάλι προς τα πλάγια κόντρα στο χέρι σας.

Διατηρείστε τη συστολή για 5 δευτερόλεπτα.  
Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.  
*\*Κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν πρέπει να υπάρχει πόνος.*

### Ισομετρική στροφή αυχένα



1. Ξεκινήστε από καθιστή θέση με την σπονδυλική σας στήλη σε ευθεία.
2. Τοποθετήστε το χέρι σας στο μάγουλο και πιέστε το κεφάλι (στροφή αυχένα) κόντρα στο χέρι σας.

Διατηρείστε τη συστολή για 5 δευτερόλεπτα.  
Η άσκηση επαναλαμβάνεται 2-4 φορές.  
*\*Κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν πρέπει να υπάρχει πόνος.*