

## Spis treści

1. Rozciąganie mięśni tylnobocznej części szyi	5
2. Mobilizacja zginania i prostowania kręgosłupa szyjnego w rotacji	6
3. Rozciąganie mięśni karku oraz mięśni międzyłopatkowych	7
4. Rozciąganie mięśni karku oraz mobilizacja rotacji kręgosłupa szyjnego	8
5. Rozciąganie mięśni międzyłopatkowych w futrynie drzewi	9
6. Stretching mięśni oraz tkanek miękkich okolicy międzyłopatkowej	10
7. Wzmacnianie mięśni grzbietu i obręczy barkowej w pozycji leżącej na brzuchu	11
8. Ćwiczenie retrakcji szyjnego odcinka kręgosłupa	12
9. Automobilizacja dystrykcyjna stawów skroniowo-żuchwowych	13
10. Automobilizacja przesunięcia dobowego żuchwy	14
11. Automobilizacja przesunięcia dobowego żuchwy – chwyt alternatywny	15
12. Automobilizacja stawów skroniowo-żuchwowych – cofanie żuchwy	16
13. Reedukacja prawidłowego wzorca otwierania ust	17
14. Reedukacja symetrycznego otwierania ust	18
15. Obniżanie żuchwy – ćwiczenie z oporem	19
16. „Podpieranie brody”	20
17. Centralizacja stawu skroniowo-żuchwowego	21
18. Wysłunięcie żuchwy do pozycji tête-à-tête (ząb na ząb)	22
19. „Żucie w prawo”	23
20. „Żucie w lewo”	24
21. Bierne rozciąganie stawów skroniowo-żuchwowych	25
22. Nacisk żuchwy na palec	26
23. Wysuwanie żuchwy do pozycji tête-à-tête (ząb na ząb) z otwarciem ust	27
24. Pozycja tête-à-tête (ząb na ząb) do wysunięcia żuchwy	28
25. Automasaż	29
26. „Jaszczurka”	30
27. Dotykanie językiem warg	31
28. „Wachlarz”	32
29. Energiczne dmuchnięcia w pięść	33
30. Krążenia językiem po brzegu szklanki	34
31. Dmucanie piórka	35
32. Energiczne dmuchnięcia II	36
33. Energiczne dmuchnięcia III	37
34. Balon z rękawiczki	38
35. Nauka przyjmowania prawidłowej postawy ciała w pozycji stojącej	39
36. Mobilizacja ruchomości obręczy barkowej	40
37. Rozciąganie mięśni pochyłych w siadzie	41
38. Rozciąganie mięśni piersiowych w leżeniu	42
39. Rozciąganie mięśnia piersiowego mniejszego	43
40. Ćwiczenia czynne poprawiające ruchomość zgięcia kręgosłupa szyjnego	44
41. Trening rozciągający mięśnie karku	45
42. Mobilizacja połączenia głowy i szyi	46
43. „Cmok” ćwiczenie mięśnia okrężnego ust (etap I)	47
44. Ćwiczenie mięśnia okrężnego ust (etap II)	48
45. Ćwiczenie mięśnia dźwigacza wargi górnej (etap II)	49
46. Ćwiczenie mięśnia obniżającego wargę dolną (etap II)	50
47. Ćwiczenie mięśni policzkowych (etap II)	51
48. Ćwiczenie mięśnia dźwigacza kąta ust (etap II)	52
49. Ćwiczenie mięśnia obniżającego kąt ust (etap II)	53
50. Ćwiczenie mięśnia żwacza (etap II)	54
51. Ćwiczenie mięśnia podgnykowego (etap II)	55
52. Ćwiczenie mięśnia podłużnego (etap II)	56
53. Ssanie kciuka (etap II)	57
54. „Spacer ustami po szpatułce” (ćwiczenie mięśnia okrężnego ust – etap II)	58
55. Ćwiczenie wargi górnej (etap II)	59
56. Ćwiczenie wargi dolnej (etap II)	60
57. „Uśmiech proszę” (etap I)	61
58. Ściągnięcie ust wbrew oporowi (etap II)	62
59. Oddychanie z oporowanym wdechem (przez rurkę)	63

pieczętka	<b>Rozciąganie mięśni tylno-bocznej części szyi</b>	<b>1</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Rozciągnięcie przeciążonych mięśni, głównie górnej części mięśnia „kapturowego” i dźwigacza łopatki, oraz innych obkurczonych tkanek tylno-bocznej części karku i szyi.

1. W stabilnej pozycji siedzącej ręką po stronie rozciąganej chwycić za krawędź krzesła i w ten sposób stabilizuj także bark.
2. Drugą dłonią chwycić od góry i od boku za głowę (ew. twarz) – tak, aby chwyt był wygodny.
3. Chwyt dopasuj tak, aby uzyskać najbardziej ograniczony kierunek ruchu – tzw. napięcie wstępne.
4. Pozycja jw., lecz pogłębiona na tyle, abyś wyraźnie czuł rozciąganie tkanek.



### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Jedną ręką odchyl głowę na ok. 10–20 sekund do momentu uczucia wyraźnego rozciągania tkanek, drugą stabilizuj bark. Pamiętaj o stopniowym, łagodnym dozowaniu siły rozciągającej i ostrożnym, powolnym powrocie przy rozciąganiu odcinka szyjnego kręgosłupa.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
3–5x 10–20 sekund rozciągnięcie	3x strona	30–60 sekund	40–60%

### OCZEKIWANY EFEKT

Rozluźnienie nadmiernie napiętych tkanek miękkich szyi, a w konsekwencji poprawa krążenia krwi i limfy w powierzchniowym obszarze szyi. Zwiększenie zakresu ruchu zgięcia dobowego głowy w stronę rozciągania.

### ZALECENIA DODATKOWE

Ćwiczenie niewskazane do samodzielnego wykonania u osób z możliwą niestabilnością stawu szczytowo-obrotowego kręgosłupa! (np. po urazach, RZS, astma)!!!

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

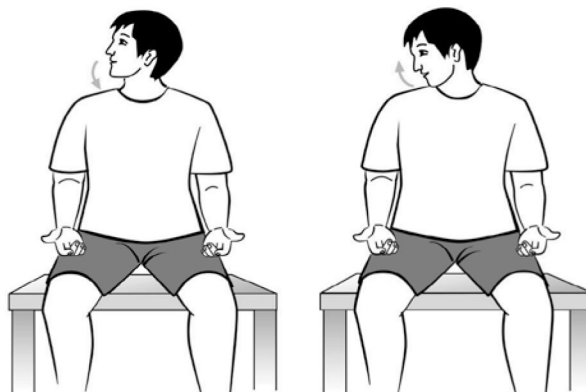
\_\_\_\_\_

Podpis

pieczętka	<b>Mobilizacja zginania i prostowania kręgosłupa szyjnego w rotacji</b>	<b>2</b>
-----------	---	----------

**Cel:** Poprawa zakresu ruchu, mobilizacja stawów międzykręgowych szyjnego odcinka kręgosłupa w ruchu zginania i prostowania, wykonywane w ustawieniu rotacyjnym głowy.

1. Pozycja siedząca.
2. Obróć głowę w jedną stronę i zatrzymaj ruch.
3. Kręgosłup i głowę trzymaj prosto w jednej linii, tułów stabilnie.
4. Wykonuj następnie ruchy zginania i prostowania głowy.
5. Ćwiczenie wykonuj na obie strony.



#### SPOSÓB WYKONYWANIA ĆWICZENIA

Ćwiczenie wykonuj płynnie i powoli, w pełnym zakresie ruchu. W rotacyjnym ustawieniu głowy spoglądaj raz na sufit, raz na podłogę. Ćwiczenie powinno być wykonywane na obie strony, niezależnie od kierunku zablokowania.

Powtórzenia	Serie ćwiczeń	Długość przerw	Intensywność
10–20x	1–3x na stronę	30–60 sekund. W przypadku zmiany stron – bez przerw	40–50%

#### OCZEKIWANY EFEKT

Uzucie ruchu w stawach kręgosłupa szyjnego. Możliwe uczucie rozciągania mięśni i tkanek karku, w szczególności podczas zginania.

#### ZALECENIA DODATKOWE

Szczególnie podczas pierwszych ruchów mogą pojawić się „chrupnięcia” w ćwiczonim odcinku szyjnym kręgosłupa – jest to normalnym zjawiskiem i nie powinno nikogo niepokoić.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

\_\_\_\_\_

Data

\_\_\_\_\_

Podpis