**Упражнения для укрепления шейного отдела позвоночника.**

Мы слишком часто надолго замираем в неудобной позе - перед компьютером, склонившись над планшетами и телефонами или даже просто бездумно уставившись в одну точку. А потом жалуемся на головную боль и усталость, на то, что ухудшается память, что сложно быстро сообразить, как действовать в той или иной ситуации. Казалось бы, вещи мало связанные. На самом же деле во всем этом виновато плохое кровоснабжение мышц шейного отдела. От их хорошего функционирования напрямую зависит кровоснабжение мозга. Следовательно, и наша память, и концентрация.

Эти простые упражнения не только помогут вам расслабиться и заставить мышцы шеи действовать как нужно, но и еще послужат прекрасной профилактикой шейного остеохондроза. Только помните, что все нужно делать плавно! Без резких движений, особенно повороты головы из стороны в сторону. Иначе может случиться спазм мышц.

Итак, поехали!

Реклама 05









