

٥ تمارين لتخفيض تيبس وشد الرقبة

شريف علي

هلو سلام حياكم الله في حلقة جديدة على قناة في اليوتيوب حلقة اليوم نتكلم عن مجموعة تمارين لتخفيض الشد والتيبس في عضلات الرقبة. هذا الشد والتيبس مرتبط دائماً مع الناس اللي يستغلون وظائف مكتبية ساعات طويلة او الناس اللي يتتورون ويتشدون نفسهم ويتشدون عضلاتهم او الناس اللي تستخدم الاجهزة لفترات طويلة. نتكلم عن مجموعة تمارين تقدر تطبقها عشان -

00:00:00

تخفيض هذا الشد والتيبس. مجموعة التمارين الاولى هي تمارين حركية للرقبة ونطبق كل تمررين فيها ثمان مرات واهم شي في التطبيق يكون التمارين بشكل نبدأ بالجهة الاولى نتفل جهة اليمين -

00:00:20

وبعدها جهة اليسار نطبقها ثمان مرات على كل اتجاه هذى الحركة الاولى اللي هي الحركة الدورانية للرقبة بالشكل هذا كررها ثمان مرات بشكل بطئ نروح للجهة الثانية بتكون تناولت للاسفل الى اخر شي توصل له. بدأت ناظر للسقف -

00:00:34

تطبيقه ثمان مرات بشكل بطئ بعدها ننتقل للاتجاه الثالث اللي هو انك تنزل الراس جهة اليمين وجهة اليسار نطبق بالشكل هذا على جهة اليمين راح تحس بالشد في جهة اليسار وتطبقيها ثمان مرات في كل اتجاه واهم شي زي ما ذكرت تمررين او تطبيق التمارين بشكل بطئ -

00:00:52

التمرين الثاني هو تمررين اطالة لوحدة من العضلات المرتبطة كثير مع الناس اللي وظائفهم مكتبية او الناس اللي هم يستغلون يرفعون كتفوهم للعلى او الناس اللي يكون عندهم توتر في العضلات وهذى ممكن تسبب لك صداع لو كان عندك شدود في هذى العضلة.

00:01:16

تطبقي التمارين كالتالي بنطبيقه على الجهة اليسار وبتمسك على الكرسي بالطرف -
بعدها تريح كتفك اهم شي تلتفت جهة اليمين بدأ تناولت للاسفل بيديك اليمين راح تسحب راسك على تحت تبدأ تحس بالشد نسبة من خمسطعش الى عشرين ثانية وبعدها راح نطبقها ثلاث مجموعات على جهة اليسار وتطبقيها على جهة اليمين بنفس الشي بنفس الطريقة بتمسك الكرسي على -

00:01:36

اليمين تريح كتفك اهم شي بعدين تلتفت جهة اليسار نزل الراس على الاسفل بيديك اليسار راح تسحبه على تحت راح تحس بالاطالة جهة اليمين وثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية. التمررين الثالث تقريباً شبيه للتمرين الثاني راح تمسك بيديك اليسار وعلى طرف الكرسي. تريح الكتف اهم شي -

00:01:58

وبعدها بيديك اليمين راح تسحب الرقبة على جهة اليمين. ثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية راح تحس بالاطالة في هذى الجهة اللي هي الجهة العلوية مع الرقبة وراح ثبت وبعدها راح نكر التمررين للجهة الثانية يديك اليمين راح ثبتتها على الكرسي من تحت وتريح كتفك اهم شيء بيديك اليسار تسحب الرقبة -

00:02:18

جهة اليسار ثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية التمررين الرابع بحرك الاكتاف على جهتين على قدام والخلف بنطبيقه التمارين من ثمانية الى اتناشر مرة في كل اتجاه وتطبقي التمارين بالبطيء وفي كل مرة حاول انك تأخذ -

00:02:41

فاسمع التمارين بنطبيقه اول شي على الجهة الخلفية اول شي بترفع كتفوك بالشكل هذا لا على شي وبعدها تنزلها وترخي تطلع النفس تحت بعدين نكر التمررين بالشكل هذا وتطبقيها من ثمان الى اثنت عشر مره. بعدها راح نطبق التمارين بالجهة العكس اللي هي على الجهة الامامية. راح ترفع كتفوك لفوق -

00:02:55

بدأت انزلها على تحت ريح ترفع كتفك لفوق ننزلها على تحت وترتاح التمررين الاخير هو اطالة للعضلات الامامية الجانبية للرقبة. لو

حبينا نسوی اطالة لجهة اليسار بنطبق التمارين كالتالي. ترفع راسك اول شي فوق - 00:03:19

الى اخر شيء بعدها راح تلتفت جهة اليمين تنزل راسك جهة اليمين ونثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية وبعدها راح نكرر التمارين لو حبينا نسوی جهة اليمين راح ترفع راسك فوق الى اعلى شيء - 00:03:39

وبدأت انزل راس الجهة اليسار ونثبت من خمسطعش الى عشرين ثانية. وصلنا لنهاية الحلقة هذى التمارين اللي طبقناها اليوم تقدر تسويها في البيت تقدر في الدوام عشان تخفف من التيبس والشدود في عضلات الرقبة. طيب هل هذى التمارين اللي سوينها تعتبر تمارين كافية انه ما يرجع لهذا الشد؟ لا الافضل انك تضيف عليهم تمارين التقوية - 00:03:56

وتمارين تنشيط عضلات الظهر والاكتاف والرقبة. وبالنسبة لهذه التمارين خلاها من روتينك يعني في الدوام اذا انت تشتبغل بشكل مطول ساعات طويلة خلها كل ساعات تقدر تطبق جزء من هذه التمارين. اذا طلعت عننك بعض الاعراض مع التمارين اللي هي زي اعراض الدوخة او لو ما خفت عندك المشكلة حتى مع التمارين. الافضل - 00:04:16

انك تراجع شخص مختص عشان يكشف عليك وبعدها يشوف الطريقة العلاجية اللي تناسبك. في نهاية المقطع اتمنى انك تدعم هذه القناة ولابيك وتشترك في قناعة زر التنبيهات وتنشر هذا المقطع لشخص تعرف انه يحتاجه بحث لكم حساباتي في وسائل التواصل نتشرف فيكم جميعا نشووفكم ان شاء الله في حلقة جاية في امان الله - 00:04:36