



KRĘGOSŁUP SZYJNY

Problemy w tym obszarze można nazwać **zespołem skrzyżowania górnego**. Powstałe problemy wychodzą z nierównowagi mięśniowej przede wszystkim w obszarze głębokich mięśni szyjnych, w okolicy fiksatorów łopatek i również z przeciążeń mięśni przy codziennych czynnościach.

Charakterystyczna **jest** pozycja głowy nieznacznie wysunięta i trochę odchylona do tyłu.

Ćwiczenia, których zadaniem będzie ustalić ten obszar, będą zamierzone na wyrównanie nierównowagi mięśniowej a to przede wszystkim na wzmocnienie dolnych fiksatorów łopatek i osłabionych górnych mięśni trapezowych.