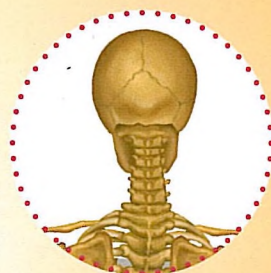


KRĘGOSŁUP **ODCINEK**
SZYJNY

Ćwiczenia dla każdego

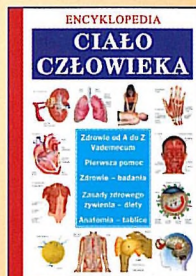
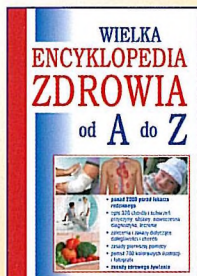
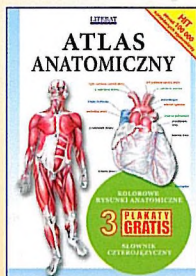
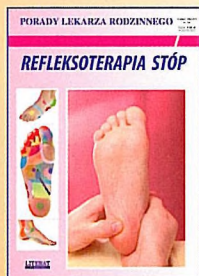
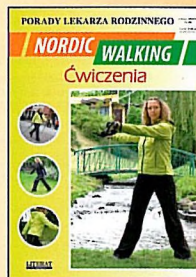


KRĘGOSŁUP ODCINEK SZYJNY



Emilia Chojnowska – magister fizjoterapii z czteroletnim doświadczeniem, posiada certyfikaty z terapii manualnej, ukończyła kursy z metod specjalistycznych, m.in. McKenziego, Ackermanna, Anatomy trains, Kinetic Control, Trigger Points. Instruktorka Nordic Walking i rekreacji ruchowej ze specjalizacją fitness, szkoląca kandydatów na instruktorów. Autorka wielu poradników o na temat zdrowia i aktywności fizycznej, które ukazały się nakładem Wydawnictwa Literat.

POLECAMY



Wydawnictwo LITERAT
ul. Łazienna 28, 87-100 Toruń
tel.: 56 4710718
e-mail: wyd.literat@lit.com.pl
Copyright © by Literat, Toruń

Zdjęcia: Mateusz Patalon
Modelka: Emilia Chojnowska
Skład komputerowy: Dariusz Stompor
Druk: AKME Group

ISBN 978-83-7774-270-9
EAN 978837742709



VAT 5%

**KSIEGARNIA
NAJTANIEJ**
www.ksiegarnia-najtaniej.pl

ANATOMIA KRĘGOSŁUPA



Odcinek szyjny kręgosłupa

Odcinek szyjny jest dosyć specyficznym segmentem kręgosłupa. Mamy 7 kręgów szyjnych łączących odcinek piersiowy i czaszkę.

W odróżnieniu od innych kręgów kręgosłupa, segment ten posiada 2 dodatkowe otwory, przez które przechodzą naczynia krwionośne, i nietypowe 2 pierwsze kręgi zwane **kręgiem szczytowym** (łac. *atlas*) i **kręgiem obrotowym** (łac. *axis*). Kolejne kręgi szyjne mają taką samą budowę – wyposażone są w krótki i rozwidlony wyrostek kolczysty, do którego przyczepiają się mięśnie.

