Мышцы:
ДОП: Мышцы шеи

Упражнения

1		Ретракция обхватив шею руками 1 / 10 медленно 1х5-7раз до 5 раз в ден
2		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10 • Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, <30 сек отдых (6-8 раз в день) • 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)
3		Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею) 1 / 10 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)
4		5. Боковые наклоны головы 1 / 10 • Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются. • 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз
5		6. Повороты головы без/с ремнём 1 / 10 • Маккензи при боли: 6-8 раз в день по 10 повторений / Для профилактики: реже • 3 раза в день по 2-3 подхода по 5-7 раз