

3 упражнения**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		Расслабление коротких разгибателей головы + тренировка длиннейшей мышцы шеи (?) Норма: 2-3 x 30сек
2		Самомассаж шеи рукой Норма: 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 минут
3		МФР 3-х точек в мышцах верха спины: в верхней трапеции, в мышце поднимающей лопатку, в ромбовидной мышце Норма: 1 раз в день по 1 мин каждую точку

Расслабление коротких разгибателей головы + тренировка длиннейшей мышцы шеи (?)

- Просто лежим на спине, под шеей сдвоенный мячик для МФР
- Втягиваем подбородок
- Задерживаемся на 20 сек