

## 3 упражнения

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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



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

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