

**19 упражнений****Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

1		<b>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы)</b> <i>Chin tuck</i> Норма: <ul style="list-style-type: none"><li>• Маккензи: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода, &lt;30 сек отдых (6-8 раз в день)</li><li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li></ul>
2		<b>2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя</b> Норма: 6-8 раз в день по 10 движени
3		<b>3. Втягивание головы лёжа на спине / Расслабление коротких экстензоров шеи лёжа на спине [для лечения сильных болей в шее]</b> Норма: 6-8 раз в день по 10 повторений (удержание 10-20 сек)
4		<b>4. Разгибание шеи лёжа (голова на весу) [для лечения сильных болей в шее]</b> Норма: 1 раз за тренировку
5		<b>5. Боковые наклоны головы</b> Норма: <ul style="list-style-type: none"><li>• Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются.</li><li>• 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз</li></ul>
6		<b>6. Повороты головы без/с ремнём</b> Норма: <ul style="list-style-type: none"><li>• Маккензи при боли: 6-8 раз в день по 10 повторений / Для профилактики: реже</li><li>• 3 раза в день по 2-3 подхода по 5-7 раз</li></ul>
7		<b>7. Сгибание шеи в положении сидя</b> Норма: 6-8 раз в день по 2-3 подхода.
8		<b>Активация нижней порции трапеции + расслабление верхней лёжа на боку</b>
9		<b>Мобилизация локтевого нерва через здоровую руку</b> Норма: 1 раз в день по 1 подходу до уменьшения ощущения натяжения нерва
10		<b>Мобилизация радиального лучевого нерва через здоровую руку</b> Норма: 1 раз в день по 1 подходу до облегчения боли.
11		<b>Мобилизация срединного нерва через здоровую руку</b> Норма: 1 раз в день по 1 подходу по 5-10 движений в каждом положении

12		МФР коротких экстензоров головы (активный релиз)
13		<p>Поднимание головы и касание подбородком груди лёжа на спине (глубокие сгибатели шеи (ГСШ))</p> <p>Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода &lt;30 с, отдых</p>
14		Протракция/ретракция ШО сидя с эластичной лентой за головой
15		<p>Разгибание плеч стоя с амортизатором/лентой + поворот головы вправо/влево</p> <p><i>Shoulder extension with rubber band + head turn right/left</i></p>
16		<p>Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею)</p> <p>Норма: 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)</p>
17		<p>Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь на груди.</p> <p>Норма: 2 раза в день по 1x 5-7 раз удержание 30-120сек</p>
18		<p>Ретракция лёжа на животе на предплечьях прогнувшись и выталкиваясь из плеч выше</p> <p>Норма: 12 повторений с удержанием в ретракции 10сек. — увеличивать кол-во повторений и время удержания</p>
19		<p>Ретракция обхватив шею руками</p> <p>Норма: медленно 1x5-7раз до 5 раз в ден</p>

**2 упражнения****Этап 2. Средний уровень**

1		"Шея журавля"
2		<b>Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол</b> Норма: Статика: 1 x 3-4 x 20-30сек

