

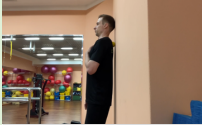




## 19 упражнений

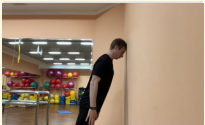
## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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

12		МФР коротких экстензоров головы (активный релиз)
13		Поднимание головы и касание подбородком груди лёжа на спине (глубокие сгибатели шеи (ГСШ)) Норма: ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода <30 с, отдых
14		Протракция/ретракция ШО сидя с эластичной лентой за головой
15		Разгибание плеч стоя с амортизатором/лентой + поворот головы вправо/влево <i>Shoulder extension with rubber band + head turn right/left</i>
16		Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею) Норма: 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)
17		Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь на груди. Норма: 2 раза в день по 1х 5-7 раз удержание 30-120сек
18		Ретракция лёжа на животе на предплечьях прогнувшись и выталкиваясь из плеч выше Норма: 12 повторений с удержанием в ретракции 10сек. — увеличивать кол-во повторений и время удержания
19		Ретракция обхватив шею руками Норма: медленно 1х5-7раз до 5 раз в ден

## 2 упражнения

## Этап 2. Средний уровень

1		"Шея журавля"
2	 A person in a black shirt is standing in a room, leaning their head and upper back against a light-colored wall. They are performing a neck exercise, likely the 'Crane Neck' exercise mentioned in the text. The background shows a store or gym with shelves of colorful items.	<p>Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол</p> <p>Норма:</p> <p>Статика: 1 x 3-4 x 20-30сек</p>

