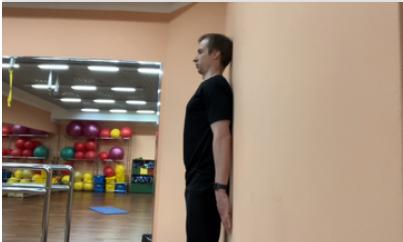


Протракция шеи - это сгибание нижне-шейного отдела вместе с разгибанием верхне-шейного отдела.

Напряжение подзатылочной области шеи - бич офисных сотрудников, наравне с напряжением верхней трапеции и протракцией плеч.

Упражнения

1	"Восьмёрка с чашками" 3 / 10
2	"Египетский шаг" 8 / 10
3	"Русский бильярд" 8 / 10
4	"Шея журавля" 4 / 10
5	#2 Scorpion spin (Handglide, вращение в упоре в живот) 2 / 10
6	 #2steppushups 3 / 10
7	 #side2sidepushups 1 / 10
8	#squattwist + #highknees 3 / 10
9	 #threadcrunches (Продевание ноги) / или с хлопком в ладоши под ногой 4 / 10

10		1 Растяжка подошвенного свода стопы и сгибателей пальцев стопы сидя нога на ногу 1 / 10
11		1. Подготовка к hollowback: растяжка в плечах; стойка на руках; потянуть подколенные сухожилия (складка пополам); мостик 1 / 10
12		1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"> 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)
13		10-step (Forth & Back) 2 / 10
14		2 steps footwork (2 шага от 7-steps) 1 / 10
15		2 Растяжка разгибателей пальцев стопы сидя на стуле/полу (дистальные отделы пальцев) 1 / 10
16		2-step 2 / 10

17		2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену 2 / 10
19	 1.1. INSPIRE: Вдохновение танц <i>Шаги: front, side, cross</i>	2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step 1 / 10 2 мин непрерывно
20		3 Растижка тыльной части стопы и нижней части НОГИ 1 / 10