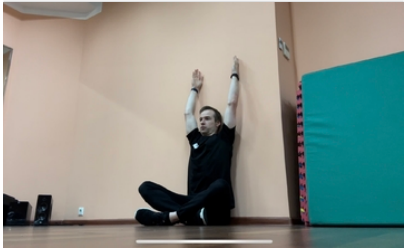






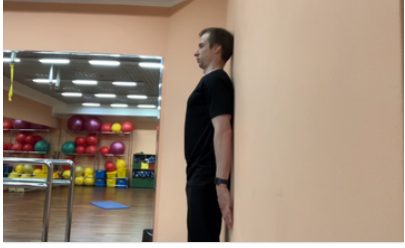

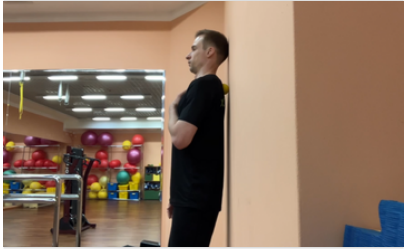


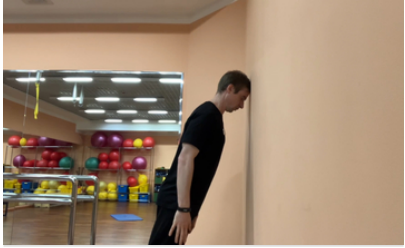
Протракция шеи - это сгибание ниже-шейного отдела вместе с разгибанием верхне-шейного отдела.

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

## Упражнения

1		МФР коротких экстензоров головы (активный релиз) <b>1 / 10</b>
2		Поднимание головы и касание подбородком груди лёжа на спине (глубокие сгибатели шеи (ГСШ)) <b>1 / 10</b> ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода <30 с, отдых
3		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены <b>1 / 10</b>
4		5. Боковые наклоны головы <b>1 / 10</b> • Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются. • 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз
5		7. Сгибание шеи в положении сидя <b>1 / 10</b> 6-8 раз в день по 2-3 подхода.
6		Т и Y-отведения лёжа на животе (Горизонтальное отведение на 90° и 130° лёжа на животе) <b>1 / 10</b> ≥10 с удержания, ≥12 повторений, 1-3 подхода; <30 с, отдых

7		<p>4. Разгибание шеи лёжа (голова на весу) [для лечения сильных болей в шее] <b>1 / 10</b></p> <p>1 раз за тренировку</p>
8		<p>6. Повороты головы без/с ремнём <b>1 / 10</b></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>
9		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя <b>1 / 10</b></p> <p>6-8 раз в день по 10 движени</p>
10		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) <b>1 / 10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Маккензи: <math>\geq 10</math> с удержания, <math>\geq 12</math> 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>
11		<p>3. Втягивание головы лёжа на спине / Расслабление коротких экстензоров шеи лёжа на спине [для лечения сильных болей в шее] <b>1 / 10</b></p> <p>6-8 раз в день по 10 повторений (удержание 10-20 сек)</p>
12		<p>Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь на груди. <b>2 / 10</b></p> <p>2 раза в день по 1x 5-7 раз удержание 30-120сек</p>

13		<p>Ретракция лёжа на животе на предплечьях прогнувшись и выталкиваясь из плеч выше <b>2 / 10</b></p> <p>12 повторений с удержанием в ретракции 10сек. — увеличивать кол-во повторений и время удержания</p>
14		<p>Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол <b>4 / 10</b></p> <p>Статика: 1 x 3-4 x 20-30сек</p>