



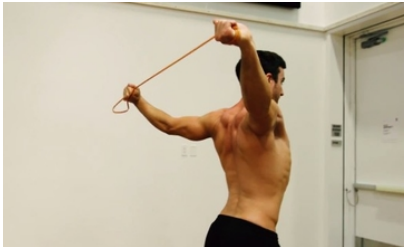
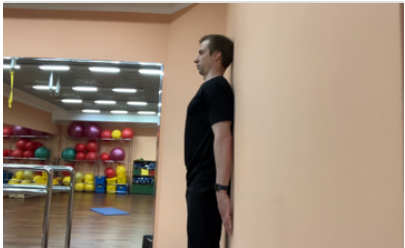









Протракция шеи - это сгибание ниже-шейного отдела вместе с разгибанием верхне-шейного отдела.

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

## Упражнения

1		"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"> <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>
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 <b>1 / 10</b> 6-8 раз в день по 10 движени
18		2. Складка в pike hollow ногами опираясь на стену <b>2 / 10</b>
19		2steps: Front-step, Back-step, Side-step (+kick = salsa-step), Side Crossover step <b>1 / 10</b> 2 мин непрерывно
20		3 Растяжка тыльной части стопы и нижней части ноги <b>1 / 10</b>