Мышцы:

ДОП: Мышцы шеи

Упражнения



Ретракция обхватив шею руками 1/10

медленно 1х5-7раз до 5 раз в ден

2

- 1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1/10
- 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)

3

Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею) 1/10

2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)

- 5. Боковые наклоны головы 1/10
- Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются.
- 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз

- 6. Повороты головы без/с ремнём 1/10
- Маккензи при боли: 6-8 раз в день по 10 повторений / Для профилактики: реже
- 3 раза в день по 2-3 подхода по 5-7 раз