




Мышцы:

ДОП: Мышцы шеи

Упражнения

1		<p>Ретракция обхватив шею руками 1 / 10 медленно 1x5-7раз до 5 раз в ден</p>
2		<p>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10</p> <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)
3		<p>Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею) 1 / 10 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)</p>
4		<p>5. Боковые наклоны головы 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются.• 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз
5		<p>6. Повороты головы без/с ремнём 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• 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