



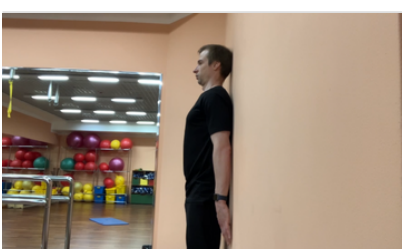


Мышцы:

ДОП: Мышцы шеи

## Упражнения

1		<b>Ретракция обхватив шею руками</b> 1 / 10 медленно 1x5-7раз до 5 раз в ден
2		<b>5. Боковые наклоны головы</b> 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"><li>• Маккензи: 6-8 раз в день по 10 повторений, пока симптомы не централизуются.</li><li>• 3 раза в день, 2 подхода по 8-10 раз</li></ul>
3		<b>6. Повороты головы без/с ремнём</b> 1 / 10 <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>
4		<b>Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею)</b> 1 / 10 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)
5		<b>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы)</b> 1 / 10 <ul style="list-style-type: none"><li>• Маккензи: <math>\geq 10</math> с удержания, <math>\geq 12</math> повторений, 1-3 подхода, <math>&lt; 30</math> сек отдых (6-8 раз в день)</li><li>• 2-3 подхода по 8-10 раз (3-4 раза в день)</li></ul>