


**Мышцы:**

ДОП: Мышцы шеи

## Упражнения

1		<b>Ретракция обхватив шею руками 1 / 10</b> медленно 1x5-7раз до 5 раз в ден
2		<b>1. Ретракция головы сидя/стоя у вертикальной опоры и без (Втягивание головы) 1 / 10</b> <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>
3		<b>Разгибание шеи сидя с ремнём (натянуть руками ремень и разгибать шею) 1 / 10</b> 2-3 подхода по 5-7 раз (3 раза в день)
4		<b>5. Боковые наклоны головы 1 / 10</b> <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>
5		<b>6. Повороты головы без/с ремнём 1 / 10</b> <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>