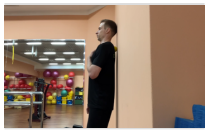
Упражнения

1		Ретракция обхватив шею руками 1 / 10 медленно 1х5-7раз до 5 раз в ден
2		3. Втягивание головы лёжа на спине / Расслабление коротких экстензоров шеи лёжа на спине [для лечения сильных болей в шее] 1 / 10 6-8 раз в день по 10 повторений (удержание 10-20 сек
3		2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя 1 / 10 6-8 раз в день по 10 движени
4		Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь на груди. 2 / 10 2 раза в день по 1х 5-7 раз удержание 30-120сек
5		Ретракция лёжа на животе на предплечьях прогнувшись и выталкиваясь из плеч выше 2 / 10 12 повторений с удержанием в ретракции 10сек. — увеличивать кол-во повторений и время удержания
6		Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол 4 / 10 Статика: 1 х 3-4 х 20-30сек