




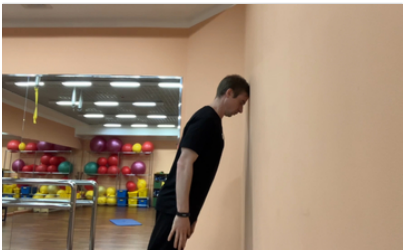


1		<b>Ретракция обхватив шею руками <span>1 / 10</span></b> медленно 1x5-7раз до 5 раз в ден
2		<b>2. Разгибание втянутой шеи в положении сидя <span>1 / 10</span></b> 6-8 раз в день по 10 движени
3		<b>3. Втягивание головы лёжа на спине / Расслабление коротких экстензоров шеи лёжа на спине [для лечения сильных болей в шее] <span>1 / 10</span></b> 6-8 раз в день по 10 повторений (удержание 10-20 сек
4		<b>Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь на груди. <span>2 / 10</span></b> 2 раза в день по 1x 5-7 раз удержание 30-120сек
5		<b>Ретракция лёжа на животе на предплечьях прогнувшись и выталкиваясь из плеч выше <span>2 / 10</span></b> 12 повторений с удержанием в ретракции 10сек. — увеличивать кол-во повторений и время удержания
6		<b>Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол <span>4 / 10</span></b> Статика: 1 x 3-4 x 20-30сек