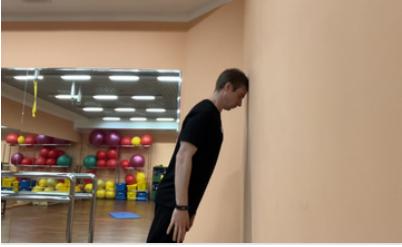


1		<p>Ретракция обхватив шею руками 1 / 10</p> <p>медленно 1x5-7раз до 5 раз в ден</p>
2		<p>3. Втягивание головы лёжа на спине / Расслабление коротких экстензоров шеи лёжа на спине [для лечения сильных болей в шее] 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 10 повторений (удержание 10-20 сек)</p>
3		<p>2. Разгибание втянутой шеи в положении СИДЯ 1 / 10</p> <p>6-8 раз в день по 10 движени</p>
4		<p>Ретракция головы стоя, спиной прижав сдвоенный мяч. Расположить одну ладонь</p> <p>на груди. 2 / 10</p> <p>2 раза в день по 1x 5-7 раз удержание 30-120сек</p>
5		<p>Давление/сгибание шеи с опорой о стену/фитбол 4 / 10</p> <p>Статика: 1 x 3-4 x 20-30сек</p>