

1		Самомассаж шеи рукой 1 / 10 4-5 раз в день по 1 подходу по 2-3 минут
2		МФР 3-х точек в мышцах верха спины: в верхней трапеции, в мышце поднимающей лопатку, в ромбовидной мышце 1 / 10 1 раз в день по 1 мин каждую точку
3		МФР малой грудной мышцы мячиком 1 / 10 1 раз в день 1 подход 1 минута
4		Подъем прямых рук над головой сидя по-турецки у стены 1 / 10