

X Упражнения для гибкости шеи



Ретракция шеи

Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Растяжение трапециевидной мышцы

Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибание и разгибание шеи

Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибание шеи

Наклоняйте голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



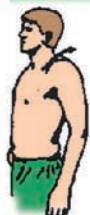
Повороты шеи

Медленно поворачивайте шею влево, чтобы увидеть левое плечо. Затем также вправо.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Разгибание шеи

Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Пожимание плечами

Движение плечами вверх и вниз, затем вперед и назад.
Повторите 10 раз



Растяжение шеи

Удерживайте вытянутую вниз руку в области запястья противоположной рукой. Осторожно поворачивайте голову в сторону удерживающей руки.
Держите 3 секунды. Повторите 10 раз



X Упражнения для укрепления шейных мышц



Потягивание

Рука расположена на затылке. Отведите голову назад, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Боковое сгибание

Рука поддерживает голову сбоку. Наклоняйте голову вбок, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Сгибание

Удерживайте лоб кончиками пальцев. Наклоняйте голову вперед, оказывая рукой сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз



Ротация

Поместите кончики пальцев на висок. Поворачивайте голову, стараясь увидеть плечо. Рукой оказывайте сопротивление.
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз