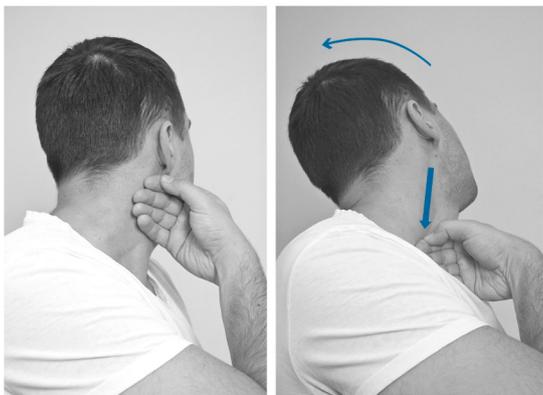


## Упражнения при болях в области темени



Поверните голову влево. Поднимите правую руку и костяшками пальцев придавите у сосцевидного отростка (за ухом). Затем аккуратно протяните мышцу в сторону ключицы, одновременно плавно наклоняя голову назад до ощущения натяжения в мышцах растягиваемой стороны шеи. Удерживайте движение 5 секунд и вернитесь в исходное положение, отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Поверните голову влево на 45 градусов и слегка наклоните вниз. Затем пальцами левой руки обхватите голову в районе затылка и аккуратно потяните вниз до ощущения натяжения в мышцах шеи. Удерживайте 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение и отдохните 5 секунд. Повторить 5 раз для каждой стороны.



Через 3-5 дней выполнения упражнений увеличивайте время удержания с 5 до 10 секунд и количество повторений с 5 до 10 раз.

