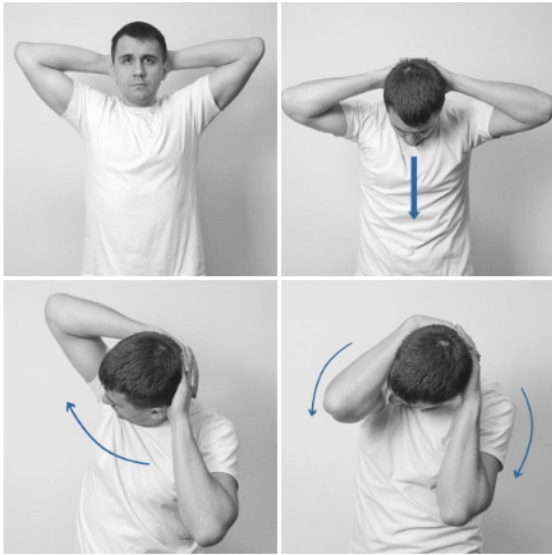


Упражнения для расслабления мышц шеи

Эти эффективные и в тоже время простые упражнения могут применяться самостоятельно для расслабления мышцы головы и шеи. А если обратиться к квалифицированному специалисту и пройти 2-3 сеанса глубокого массажа и ПИР (постизометрической релаксации), эффективность упражнений возрастает многократно.

Одежда должна быть свободной, обувь желательно снять. Все упражнения (особенно первые дни) выполнять плавно и постепенно. Помните важный принцип: «Слабую боль терпи, сильную — не допускай».

Делайте эти упражнения ежедневно, не менее 2 недель.



Наклон с вращением

- **Правая сторона:** Сцепив руки в замок на затылке, наклоните голову вперед и поверните вправо. Расслабьте мышцы рук, пусть их вес тянет голову вниз, создавая напряжение в шее. Удерживайте такое положение 15 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторить 3 раза.
- **Левая сторона:** Действия такие же, как и для правой стороны, только голову поворачиваем влево.



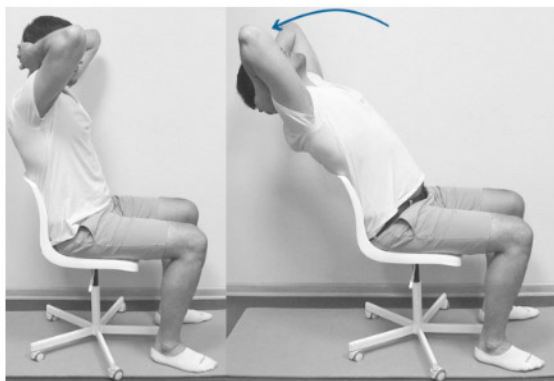
Нажатие на подбородок

Надавите кончиками пальцев на подбородок так, как будто вы пытаетесь вдавить его в шею. В то время пока ваша голова наклоняется вперед, старайтесь удерживать взгляд прямо, не опуская глаз. Удерживайте такое положение 5 секунд. Повторить 3 раза.



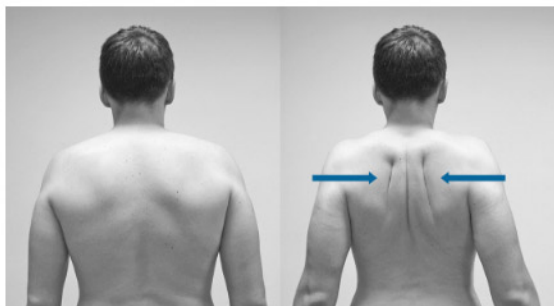
Растяжение лестничных мышц

Стоя или сидя, заведите руки за спину. Опустите левое плечо и наклоните голову вправо, пока не почувствуете натяжение в шее. Удерживайте 15-30 секунд, а затем вернитесь в исходное положение. Повторить 3 раза для каждой стороны.



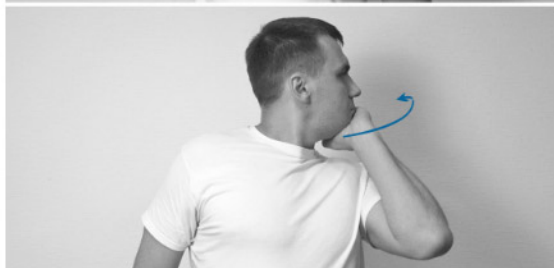
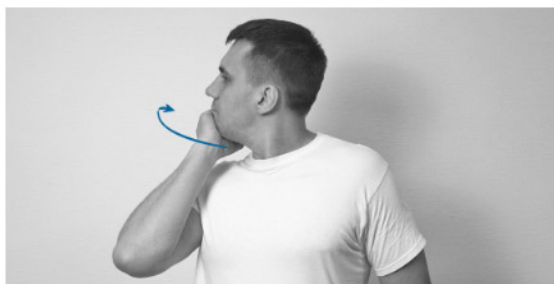
Грудное растяжение

Сядьте на стул и сцепите руки в замок за головой. Аккуратно потянитесь вверх и посмотрите на потолок. Повторить 10 раз.



Сведение лопаток

Сидя или стоя, руки по бокам. Сожмите лопатки максимально друг к другу и удерживайте 5 секунд. 2 подхода по 15 повторений.



Поворот шеи

Правая сторона: поверните голову, взглянув через правое плечо. Поднимите правую руку и положите ладонь на левую сторону подбородка. Подтяните подбородок к правому плечу. Удерживайте 10 секунд. Повторить 3 раза для каждой стороны.



Натяжение шеи лежа

Лежа на спине, колени согнуты. Согните голову и прижмите подбородок к груди. Не отрывайте плечи от пола. Удерживайте 10 секунд. Повторить 5 раз. Постарайтесь увеличить время удержания до 30 секунд.