

Упражнения для гибкости шеи



РЕТРАКЦИЯ ШЕИ

Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти.

Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз.



РАСТЯЖЕНИЕ ТРАПЕЦЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

Одной рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину.

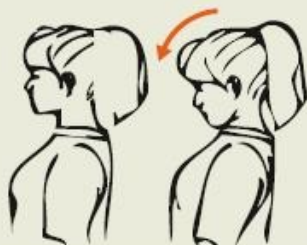
Держите 3 секунды.
Повторите 10 раз.



СГИБАНИЕ ШЕИ

Наклоните голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию.

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.



РАЗГИБАНИЕ ШЕИ

Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение.

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.



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.

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.

