ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИИ
БОЛЕЙ В ШЕЕ



1. Наклоны головы вперед, до предела,пытаясь положить голову на грудь. Спина прижата к спинке стула. Повторяйте 10 раз.



2. Медленные наклоны головы назад. Спина прижата к спинке стула. Повторяйте 10 раз.



3. Движения головы подбородком вперед. Спина прижата к спинке стула. Повторяйте 10 раз.



4. Сидя ровно, глядя перед собой попытаться положить голову сначала на правое плечо, затем – на левое. Повторяйте 10 раз.



5. Медленные повороты головы направо до предела. с попыткой посмотреть через плечо, затем такие же повороты налево. Повторяйте 10 раз.



6. Руки прижаты ко лбу. Попытаться наклонить голову ко лбу вперед, оказывая сопротивление руками, в течение 20–30 секунд, затем расслабиться. Повторяйте 10 раз.



7. Руки сцепить на затылке. попытаться отклонить голову назад, преодолевая сопротивление в течение 20–30 секунд, затем расслабиться. Повторяйте 10 раз.



8. Сесть перед столом, локти упираются в стол. Подбородок – на ладонях, подбородком давить вниз на ладони в течение 20–30 секунд, затем расслабиться. Повторяйте 10 раз.



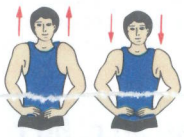
9. Сидя ровно, смотреть прямо перед собой. Пытаться положить голову на правое плечо, при этом оказываю сопротивление правой рукой в течение 20–30 секунд, затем расслабиться. То же упражнение сделать 3 раза в левую сторону. Повторяйте 10 раз.



10. Попытаться повернуть голову вправо (правая рука при этом оказывает сопротивление) в течение 20–30 секунд, затем расслабиться. То же упражнение повторить в левую сторону с сопротивлением левой руки. Повторяйте 10 раз.



11. Исходное положение: сесть на стул. Ягодицы плотно прижать к стулу. Смотреть прямо перед собой. Отклониться максимально вправо, затем влево, руки при этом расставлены в стороны и двигаются на одном уровне, параллельно полу. Повторяйте 10 раз.



12. Исходное положение: сесть на стул. Положить ладони на талию. локти – в стороны. Не меняя положения рук, медленно поднимать плечи до предела вверх. слегка втягивая при этом голову, и медленно опускать их до предела вниз. Повторяйте 10 раз.