



ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РО
**ОБЛАСТНОЙ
КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР**

ГАУ РО «ОБЛАСТНОЙ КОНСУЛЬТАТИВНО- ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»



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.**

Упражнения для гибкости шеи



СГИБАНИЕ ШЕИ

Наклоните голову вниз и возвращайтесь в исходную позицию.

Держите 3 секунды.

Повторите 10 раз.



ПОВОРОТЫ ШЕИ

Медленно поворачивайте шею, чтобы увидеть левое плечо.

Затем так же вправо.

Держите 3 секунды.

Повторите 10 раз.



ПОЖИМАНИЕ ПЛЕЧАМИ

Движение плечами вверх и вниз, затем вперед и назад.

Повторите 10 раз.



СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ ШЕИ

Осторожно сгибайте и разгибайте шею, производя кивательные движения. Старайтесь растянуть шею.

Держите 3 секунды.

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.



РАЗГИБАНИЕ ШЕИ

Отведите шею назад и возвращайтесь в исходное положение.

Держите 3 секунды.

Повторите 10 раз.



РЕТРАКЦИЯ ШЕИ

Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти.

Держите 3 секунды.

Повторите 10 раз.



РАСТЯЖЕНИЕ

ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ МЫШЦЫ

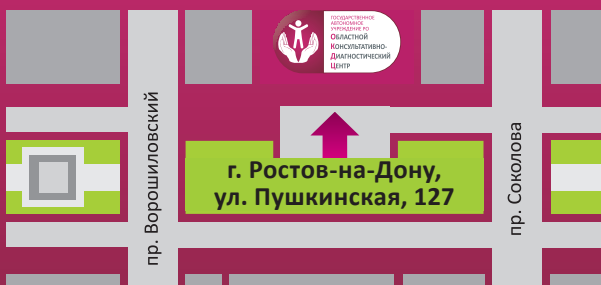
Рукой отклоняйте голову в сторону. Вторая рука заведена за спину.

Держите 3 секунды.

Повторите 10 раз.

Телефоны единой диспетчерской службы: 8 (863) 227-00-00

Подробная информация на сайте: www.rokdc.ru



www.instagram.com/okdc_rostov
www.instagram.com/rhmdl_okdc (РХМДЛ)
www.facebook.com/rokdc.ru
vk.com/gau.okdc