

Упражнения для тренировки мышц шеи



1. Голову и шею попытайтесь наклонить вперед, оказывая сопротивление руками, касающимися лба для того чтобы почувствовать напряжение мышц передней поверхности шеи.



2. Голову и шею попытайтесь нагнуть назад, сдерживая движение руками, скрещенными на затылке для того чтобы почувствовать напряжение мышц задней поверхности шеи.



3. Голову и шею постарайтесь наклонить к правому плечу, сдерживая движение правой рукой, касающейся правой половины лица для того чтобы почувствовать напряжение мышц шеи с правой стороны. То же повторите в другую сторону.



4. Голову и шею постарайтесь повернуть к правому плечу, сдерживая движение правой рукой, зафиксированной на правой половине лица для того чтобы почувствовать напряжение шейных мышц. То же повторите в другую сторону.



5. Голову и шею держите свободно, смотрите прямо перед собой. Затем сместите голову назад, не наклоняя ее. Слегка надавливая руками на подбородок, переместите голову еще дальше назад.



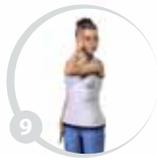
6. Запрокиньте голову и шею назад для чтобы увидеть потолок над собой.



7. Нагните голову и шею вперед, попытайтесь коснуться подбородком грудной клетки. Руки сцепите на затылке и нажмите таким образом для того чтобы почувствовать легкое натяжение мышц задней поверхности шеи.



8. Голову и шею наклоните к правому плечу, как будто хотите ухом коснуться плеча, плечи остаются неподвижными. Правой рукой обхватите голову с левой стороны и нажмите таким образом для того чтобы почувствовать легкое натяжение мышц левой половины шеи. То же упражнение повторите с наклоном влево.



9. Голову и шею поверните влево, как будто вы хотите посмотреть через левое плечо. Ладонью левой руки надавите на правую половину лица и увеличьте поворот для того чтобы почувствовать легкое натяжение шейных мышц. То же повторите с поворотом головы вправо.