Программа Людмила Пименова

**Разминка для шеи**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Встаньте ровно, прижмите пятки к полу, потянитесь макушкой к потолку, почувствуйте как вытягивается позвоночник. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | На выдохе поворот головы в сторону, на вдохе возврат головы в центр, на следующем выдохе - голова в другую сторону. Прислушивайтесь к ощущениям в мышцах, сравнивайте ощущения справа и слева. По 5 поворотов головы в каждую сторону. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | На выдохе наклон головы к плечу, на вдохе вытяжение макушки к потолку, на следующем выдохе- наклон к другому плечу. Прислушивайтесь к ощущениям в мышцах, сравнивайте ощущения справа и слева. По 5 наклонов головы в каждую сторону. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Положите обе ладони под яремную ямку и выполняйте медленные осознанные вращения головой, после каждого круга меняйте направление вращения. По 3 круга в каждом направлении. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Разомните массажным мячиком возле стены верхние трапеции и мышцы между лопаток. |

**ПИР на верхние трапеции**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Убедитесь, что ваша спина прямая, подбородок направлен назад и вверх. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Положите правую руку на правый висок. На вдохе рука давит на висок, шея сопротивляется (в этот момент сокращается верхняя трапеция справа). |

|  |  |
| --- | --- |
|  | На выдохе голову наклоните к левому плечу, левую ладонь положите на правый висок. Правое плечо направляйте вниз. Прислушивайтесь к ощущениям вытяжения в трапеции. Повторите по 3-4 раза в каждую сторону. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Если есть асимметрия в тонусе верхних трапеций, то на ту сторону, где трапеция более зажата, сделайте на 1 подход больше. |

**ПИР на ременные мышцы шеи и головы**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Убедитесь, что ваша спина прямая, подбородок направлен назад и вверх. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Наклоните лицо к полу. Из этого положения наклоните голову к правому плечу. Положите правую ладонь на левый затылочный бугор. Нос и правый локоть направлены в диагональ. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | На вдохе голова пытается вернутся в нейтральную позицию, рука не дает. На выдохе - шея расслабляется и рука создает легкое давление, усиливая вытяжение по задней и боковой поверхности шеи. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | Если есть асимметрия в тонусе мышц, то на ту сторону, где мышцы более зажаты, сделайте на 1 подход больше. |