

## **Инструкция использования видеоурока:**

1. Перед выполнением упражнений желательно просмотреть урок полностью, а после приступать к выполнению комплекса.
2. Если в данный момент вы испытываете острую боль в шее, то упражнения вы НЕ делаете пока не снимете острую боль медикаментами.
3. Занимаемся в подостром периоде и во время ремиссии, а также для профилактики проблем в шее.
4. В подостром периоде, чтобы снять боль занимаемся ежедневно, для профилактики - 2-3 раза в неделю.
5. Вы включаете видео по ссылке на Ютуб и под него выполняете упражнения со мной.
6. Все упражнения выполняются в доболевом диапазоне. Если во время выполнения упражнения возникает боль, то уменьшаем амплитуду движения в упражнении или пропускаем это упражнение, пока боль не уменьшится.