


2 упражнения

Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		Сгибания/разгибания шеи с сопротивлением ладони на затылке Норма: 1x9-12 раз -> через 2 месяца выйти на 3 подход
2		Боковые наклоны головы с сопротивлением ладонью давим Норма: 1x9-12 раз -> через 2 месяца выйти на 3 подход

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень



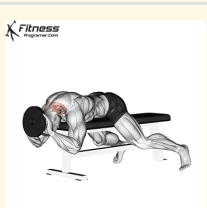
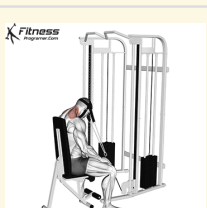
1



Шраги с одной гантелью сидя
GITTLESON SHRUG

8 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

1		Боковые наклоны головы с лямкой (упряжью) <i>WEIGHTED LATERAL NECK FLEXION</i>
2		Разгибания шеи с лямкой (упряжью) лежа животом на наклонной скамье <i>WEIGHTED LYING NECK EXTENSION</i>
3		Сгибания шеи с лямкой (упряжью) лёжа на наклонной скамье <i>WEIGHTED LYING NECK FLEXION</i>
4		Сгибание шеи на среднем блоке в ДРТ с упряжью <i>CABLE SEATED NECK FLEXION WITH HEAD HARNESS</i>
5		Разгибания головы с упряжью сидя <i>WEIGHTED NECK HARNESS EXTENSION</i>
6		Сгибания шеи лёжа с отягощением <i>LYING WEIGHTED NECK FLEXION</i>
7		Разгибания шеи с отягощением лёжа <i>LYING WEIGHTED NECK EXTENSION</i>
8		Разгибания шеи сидя с нижнего блока в ДРТ с упряжью <i>CABLE SEATED NECK EXTENSION WITH HEAD HARNESS</i>

