



2 упражнения

Этап 1. Начинающий, 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

