


2 упражнения

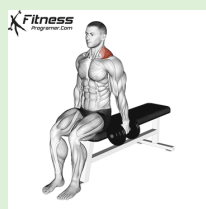
Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

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




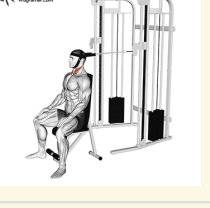
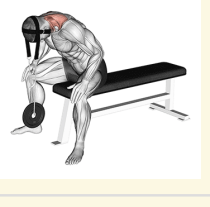
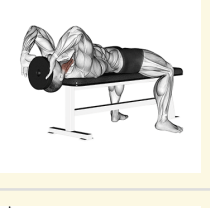
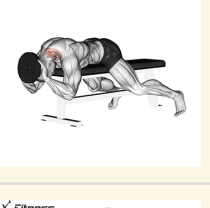

1



Шраги с одной гантелью сидя
GITTLESON SHRUG

8 упражнений

Этап 3. Высокий уровень

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

