



## 2 упражнения

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1		<b>Сгибания/разгибания шеи с сопротивлением ладони на затылке</b> Норма: 1х9-12 раз -> через 2 месяца выйти на 3 подход
2		<b>Боковые наклоны головы с сопротивлением ладонью давим</b> Норма: 1х9-12 раз -> через 2 месяца выйти на 3 подход

## 1 упражнение

## Этап 2. Средний уровень


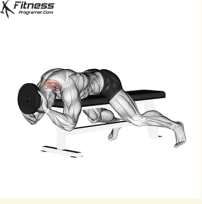
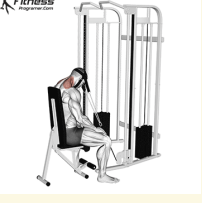
1



Шраги с одной гантелью сидя  
*GITTLESON SHRUG*

## 7 упражнений

## Этап 3. Высокий уровень

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