2 упражнения

Этап 1. Начинающий, предварительный этап

Сгибания/разгибания шеи с самосопротивлением ладони на затылке Норма:

1х9-12 раз -> через 2 месяца выйти на 3 подход

2



Боковые наклоны головы с самосопротивлением ладонью давим

Норма:

1х9-12 раз -> через 2 месяца выйти на 3 подход

$oldsymbol{1}$ 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)
WEIGHTED LATERAL NECK FLEXION

2



Разгибания шеи с лямкой (упряжью) лежа животом нанаклонной скамье WEIGHTED LYING NECK EXTENSION

3



Сгибания шеи с лямкой (упряжью) лёжа на наклонной скамье WEIGHTED LYING NECK FLEXION

4



Сгибание шеи на среднем блоке в ДРТ с упряжью CABLE SEATED NECK FLEXION WITH HEAD HARNESS

5



Paзгибания головы с упряжью сидя WEIGHTED NECK HARNESS EXTENSION

6



Разгибания шеи с отягощением лёжа LYING WEIGHTED NECK EXTENSION

7



Сгибания шеи лёжа с отягощением LYING WEIGHTED NECK FLEXION

8



Pasгибaния шеи сидя с нижнего блока в ДРТ с упряжью CABLE SEATED NECK EXTENSION WITH HEAD HARNESS

© 2025 INSPIRE2.ru Ты можешь больше. 4