

2 упражнения**Этап 1. Начинающий, предварительный этап**

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

1 упражнение

Этап 2. Средний уровень

1

**Шаги с одной гантелью сидя**
GITTELESON 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