



RĪGAS 1. SLIMNĪCA

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ



1. Согнуться и разогнуться



2. Нагнуться в сторону



3. Ротация в сторону



4. Перемещение шеи вперед



6. В сторону с сопротивлением



5. Вперед и назад с сопротивлением



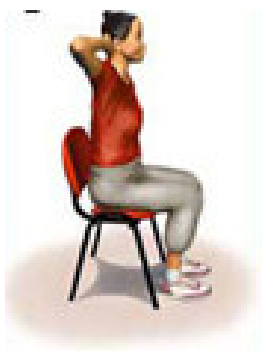
7. Тянуться вперед



8. Тянуться в сторону



9. Поднять плечи



10. Выдвинуть вперед грудную клетку



11. Поднять руки



12. Ротация плечами