

ТРЕНИРОВКА ШЕИ

ТРЕНИРОВКА
ОТ DAREBEE
© darebee.net

3 подхода
2 минуты отдыха



10 наклонов вперед и назад



10 наклонов в сторону



10 круговых движений



считая до 10 нажатие
с противодействием



считая до 10 нажатие
с противодействием



считая до 10 нажатия сбоку
(с противодействием)



считая до 10 нажатия на уровне щек
(с противодействием)

