

# КАК РАССЛАБИТЬ МЫШЦЫ ШЕИ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](https://darebee.net)

20 секунд каждое упражнение



массаж основания шеи



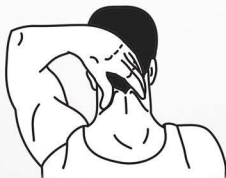
боковой массаж



горизонтальный массаж



массаж мышц плеча



вертикальные зажимы



наклоны в сторону