

## **Вправи для м'язів шії**

1. В. п. - стоячи спиною до стінки ноги на ширині плечей, руки на пояс. Нахили головою вперед. Теж, тільки стоячи обличчям до стінки, нахили головою назад.
2. В. п. - упор стоячи ноги на ширині плечей нахилившись з додатковою опорою головою. Нахили голови вперед, назад, вліво, вправо, по колу. На перших заняттях вправи виконуються з опорою рук.
3. В. п. - міст на голові з опорою руками. На перших заняттях вправи виконуються з опорою рук.
4. В. п. - в парах, стоячи обличчям друг до друга, на відстані пів кроку. Покласти долоні рук на потилицю партнера, упираючись ліктями у його груди. Силою рук нахилити голову вперед. При розгинанні голови чинити опір.