PRATIMAI JŪSŲ KAKLUI

1. Abi rankas uždėkite ant kaktos. Bandykite lenkti galvą į priekį švelniai priešindamiesi rankomis šiam lenkimui. Galvos nuleisti nereikia, tik užlaikyti pasipriešinimą apie 5-10 s. Kartojame pratimą 2-3 k.
2. Rankas ant pakaušio, galvą lenkiame atgal su švelniu pasipriešinimu. Kaip ir pirmajame pratime galvos atgal atlošti nereikia.5-10 s. Kartojame pratimą 2-3 k.
3. Dešinę ranką padedame šiek tiek į priekį nuo dešiniosios ausies. Galva lenkiame į dešinę, priešinamės. Tą patį pakartojame su kaire puse.5-10 s. Kartojame pratimą 2-3 k.

