

Задание.

Работа в паре. На двойном листе описать пять упражнений для тренировки мышц шеи.

Подписать сверху листа:

1. Самостоятельная работа
по дисциплине Анатомия и физиология
студентов группы 23МСО 1 бригада
выполнили ФИО
05.10.2026 г.

2. Описать упражнения:

- 1) название (если есть)
- 2) какие **мышцы шеи** тренируются
- 3) краткая последовательность

3. Показать эти упражнения (одному из пары).