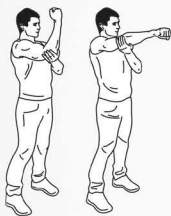


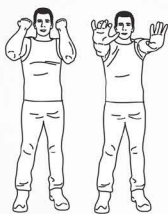
руки & плечи

РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE © darebee.net

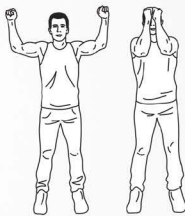
20 секунд на каждое упражнение



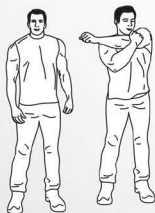
растяжка бицепса



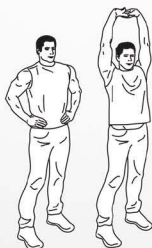
растяжка бицепса
обе руки



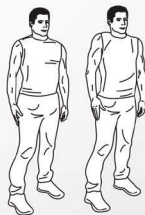
сведение локтей



растяжка на трицепс



растяжка плеч



круги плечами