

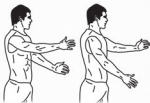
ЛОВКОСТЬ

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE @ darebee.com

УРОВЕНЬ I 3 подхода УРОВЕНЬ II 4 подходов УРОВЕНЬ III 5 подходов ОТДЫХ до 2 минут



10 горизонтальных
"ножниц"



10 вертикальных
"ножниц"



10 круговых движений
плечами



10 растяжек на бицепс



10 касаний плеча



30 "сжать / разжать"