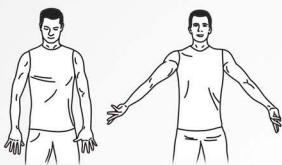


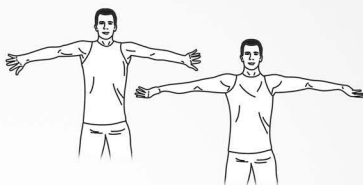
Вращательная Манжета Плеча

РЕАБИЛИТАЦИОННАЯ ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.net

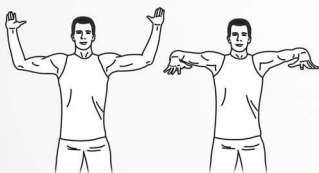
20 секунд на каждое упражнение



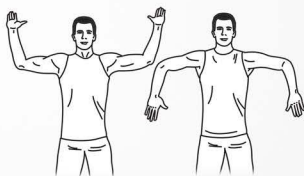
скручивания



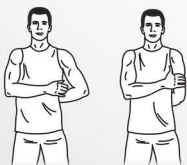
скручивания



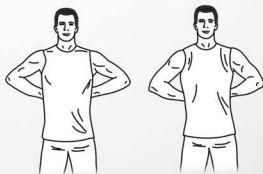
опускание рук



опускание рук



плечо к торсу



плечи вперед / назад