

ПЛЕЧИ

растяжка

ОТ DAREBEE © darebee.net

20 секунд на каждое упражнение



растяжка
плеча



растяжка
плеча #2



растяжка
трицепса



растяжка
трицепса #2



подъемы
плеч вверх



растяжка
плеч & спины



отведение назад
руки в замке



влево-вправо
руки в замке