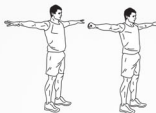


ТРЕНИРУЕМ СУХОЖИЛИЯ ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ ТЕЛА

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © darebee.com



30сек сжать/разжать
руки над головой



60сек сжать/разжать
поднятые в стороны руки



30сек сжать/разжать
руки над головой



30сек круги руками



60сек удержание



30сек круги руками



30сек растяжка на бицепс



60сек удержание



30сек растяжка на бицепс