

Поиск

2 упражнения

## Этап 1. Начинаящий, предварительный этап

1	Растяжка верхней трапеции и лестничных
2	Наклон головы вперёд по-диагонали (диагональное вытягивание шеи) <i>DIAGONAL NECK STRETCH</i>



