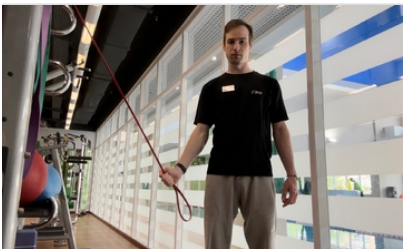



## Упражнения

1		<p>Приведение руки в плоскости лопатки с резиной <b>1 / 10</b></p> <p>15-25 раз, 20% от max</p>
2		<p>Разгибания/пуловер руки (или двух рук) с бэндом/амортизатором <b>1 / 10</b></p>