
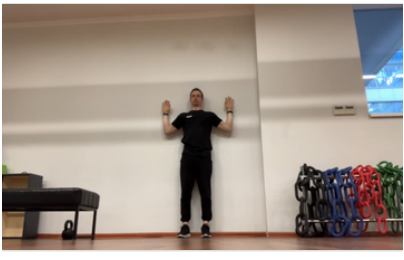



Упражнения

1		<p>Ножницы руками перед собой 1 / 10</p> <ul style="list-style-type: none">• 10x 10сек/10сек работа/отдых• 2x30 сек
2		<p>Жим вверх без веса (у стены) 1 / 10</p> <p>10-12 медленных подъемов и опусканий</p>
3	 <p><small>Fitness Programmer.Com</small></p>	<p>Протракция и ретракция лопаток стоя 1 / 10</p>