

Тренировка на грудной отдел и лопатки

Помогает исправить скругленные плечи и улучшить осанку

Длительность упражнений ~15 минут:

- [Упражнение 1](#)
- [Упражнение 2](#)
- [Упражнение 3](#)
- [Упражнение 4](#)
- [Упражнение 5](#)
- [Упражнение 6](#)

Revision #2

Created 29 April 2024 13:29:03 by fox_box (Юлия)

Updated 29 April 2024 14:23:01 by fox_box (Юлия)