

Универсальный комплекс на плечи.

Этот комплекс идеально подойдет, если ты восстанавливаешься после травмы. А также будет лучшей разминкой для плечевых суставов перед основной тренировкой!

Включай, смотри и повторяй!

<https://youtu.be/IrvfBeoBVF8>