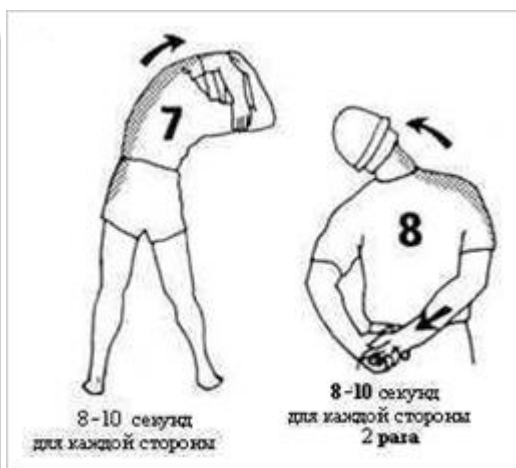
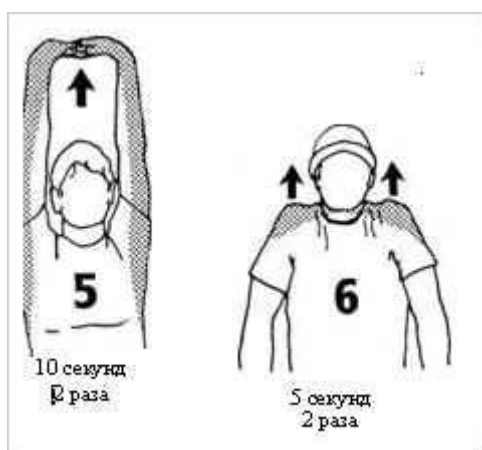
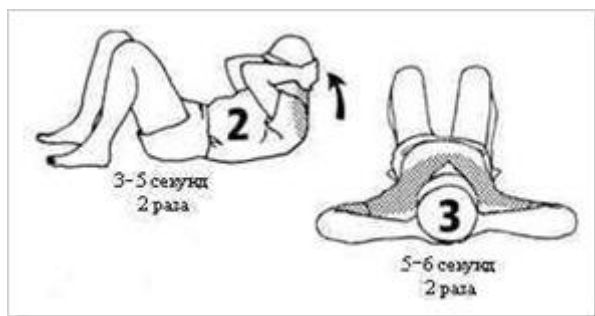
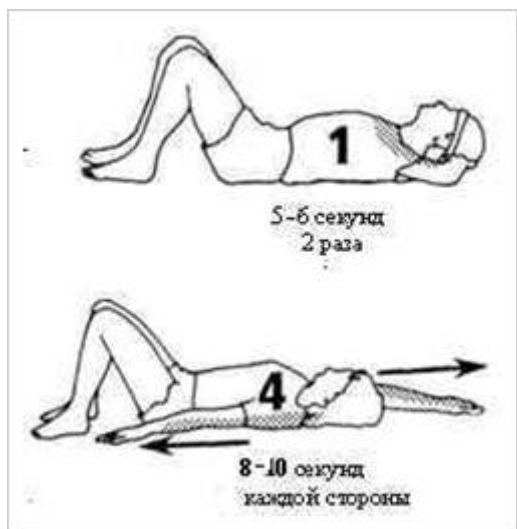


## Растяжка шеи и плеч

У многих людей мышечная напряженность накапливается в области шеи и плечевого пояса. Этот комплекс поможет от нее избавиться. Выполняйте упражнения в течение дня. Дышите глубоко и расслабляйтесь.

Примерно 5 минут





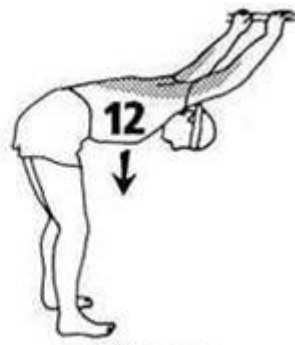
15 секунд  
для каждой руки  
**2 раза**



15-20 секунд  
для каждой руки



15-20 секунд



15-20 секунд