

(kolejny tydzień – te same ćwiczenia)

Proszę wykonywać masaż ręki – prawej i lewej na zmianę. Jedno ćwiczenie ręka praw, to samo ćwiczenie ręka lewa i tak na zmianę.

Instrukcja – film. {youtube}<https://www.youtube.com/watch?v=K4SwlxzsmJw>{/youtube}