

**WITAM WSZYSTKICH SERDECZNIE**

**Poniżej polecam 10 ćwiczeń na mm obręczy barkowej oraz klatki piersiowej. Jak ktoś nie posiada hantelek zawsze można zastąpić je butelkami plastikowymi z wodą np.: 0,5l 1l czy 1,5 l wybierają odpowiednio do swoich możliwości.**



Pozdrawiam

Andrzej Warchoł