

Лечебная физкультура: Упражнения для плеч

	<p>Пожмите плечами. При этом помните, что все движения должны быть медленными и плавными.</p>
	<p>Вращайте плечами вперед и назад.</p>
	<p>Медленно сведите и разводите лопатки.</p>