

Это простое упражнение снимет напряжение с мышц шеи, а также очень хорошо восстановит подвижность. Ведущий программы «О самом главном» Сергей Агапкин поможет избавиться от неприятных ощущений в области шеи, если вдруг вы засиделись за компьютером, телевизором или над книгой. Итак, правой рукой обхватыва