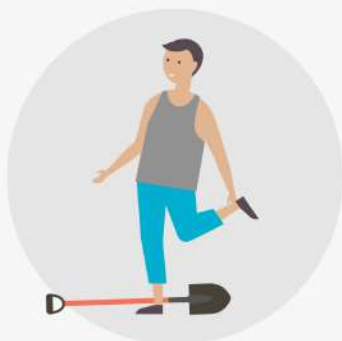


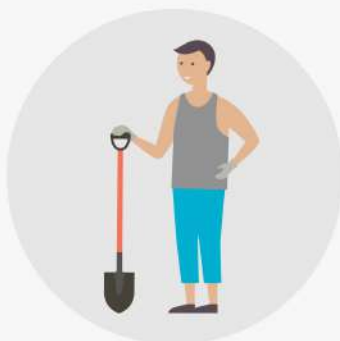
Какие мышцы помогает укрепить работа с лопатой в огороде



Правила работы в огороде/саду



Разомнитесь перед началом работы и делайте каждый час 10–15-минутные перерывы на отдых



Используйте перчатки для защиты от мозолей/инфекций



Не находитесь на солнце долгое время