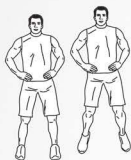


# 4 минуты РАЗМИНКА

от DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)

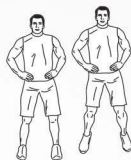
Повторяйте каждое упражнение в течение 20 секунд.



прыжки на месте



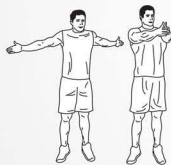
прыжки из стороны  
в сторону



прыжки на месте



прыжки на одной  
ноге



разведение рук



круги руками



рывки руками



круги руками



круговые движения  
бедрами



круговые движения  
ногой



круговые движения  
бедрами



круговые движения  
плечами