

# Геймер



ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)  
во время каждой загрузки или трейлера



10 прыжков "ноги вместе,  
ноги врозь"



10 приседаний



2 впрыгивания из планки



10 "скалолазов"



10 выпадов



10 махов ногами