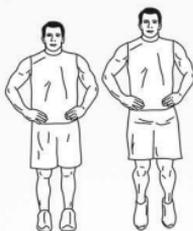
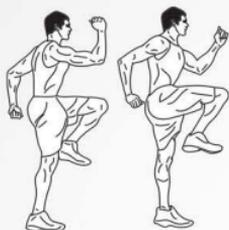


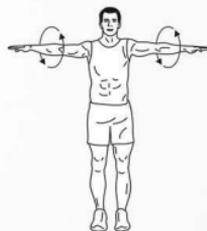
ПРЕКУРСОР

РАЗМИНКА ОТ DAREBEE © darebee.net

Выполняйте один раз перед кардио или ВИИТ-тренировкой.



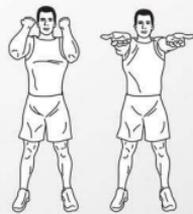
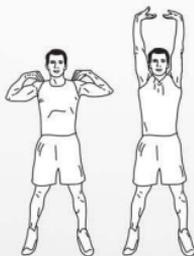
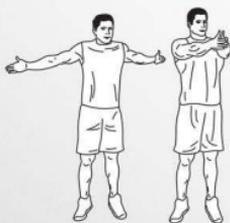
10 высоких шагов
10 прыжков на месте
10 высоких шагов
10 прыжков на месте
10 высоких шагов
10 прыжков на месте



считая до 20 удержание

20 кругов бедрами

20 кругов руками



20 разведений рук

20 касаний плеч

20 растяжек на бицепс