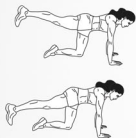


# МАЛЕНЬКИЙ ХОРОШЕНЬКИЙ МОНСТР

ТРЕНИРОВКА ОТ DAREBEE © [darebee.com](https://darebee.com)



40 махов ногами



40 подъемов ноги



40 подъемов ноги  
в сторону



4 позы "собака головой  
вверх/вниз"



10 выгибаний спины



4 скручивания "скорпион"