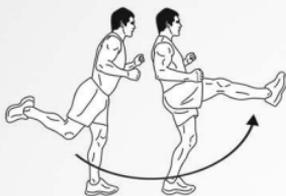
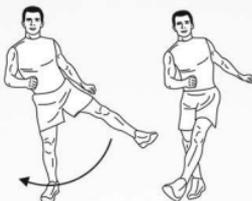


# СВОБОДА

ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА ОТ DAREBEE © [darebee.net](http://darebee.net)



10 махов вперед-назад



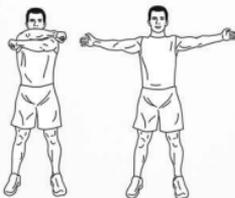
10 перекрестных махов



4 выхода в планку



10 выпадов со скручиванием



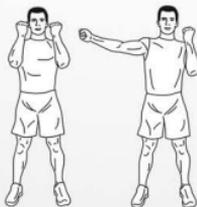
10 перекрестных махов



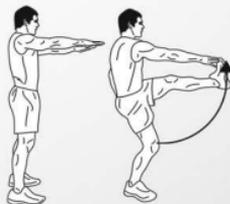
10 высоких шагов



10 махов обеими руками



10 бэкфистов в сторону



10 махов с касанием носков