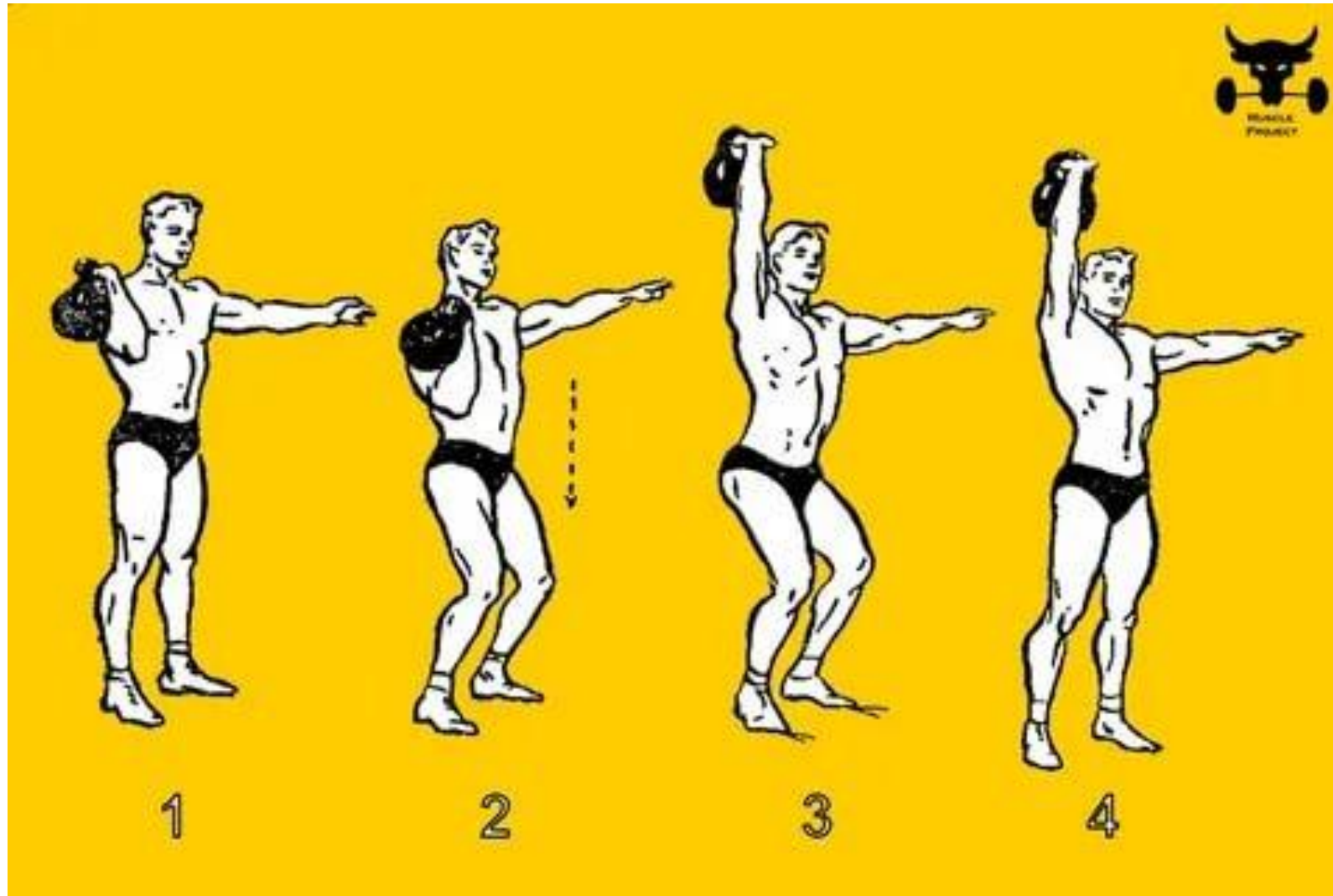
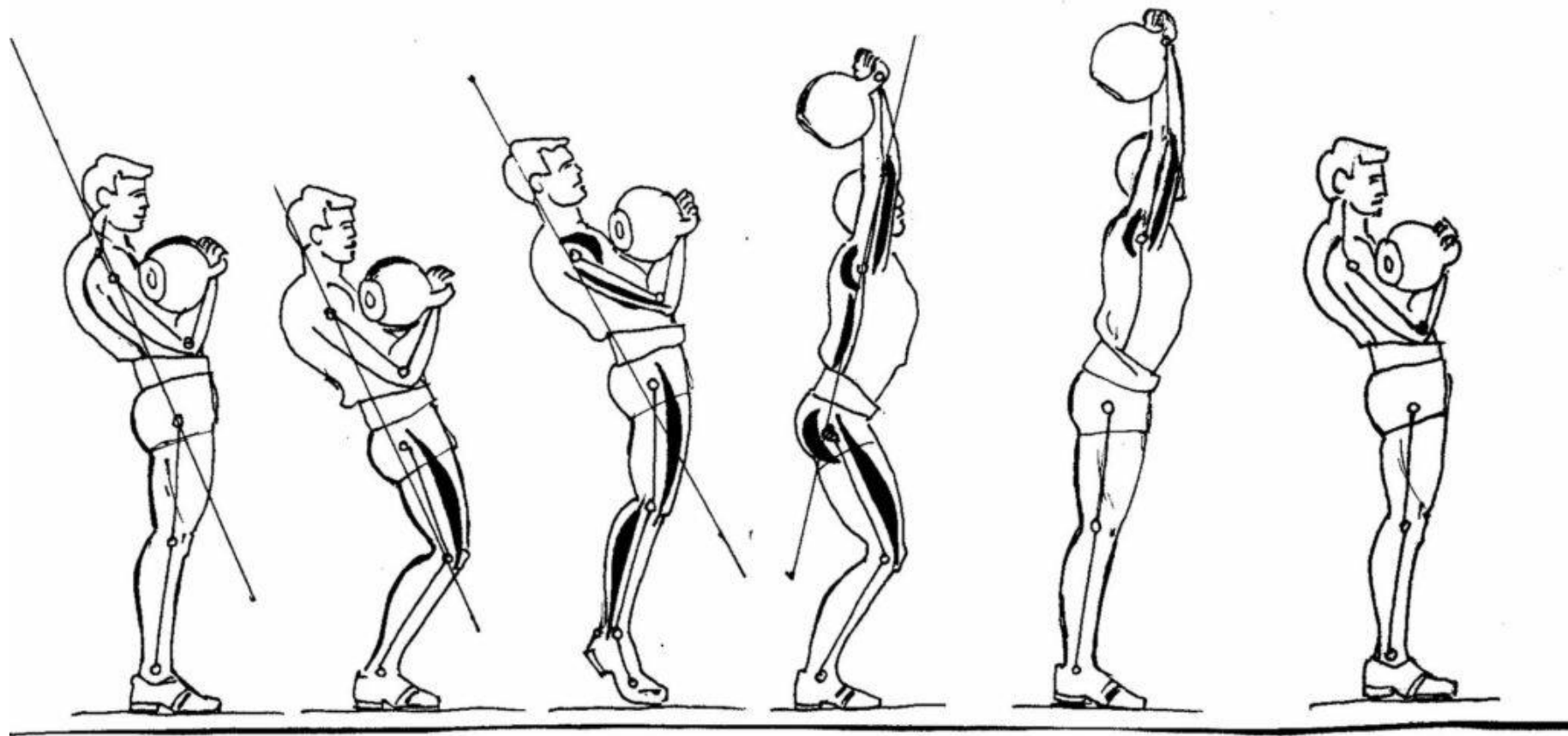


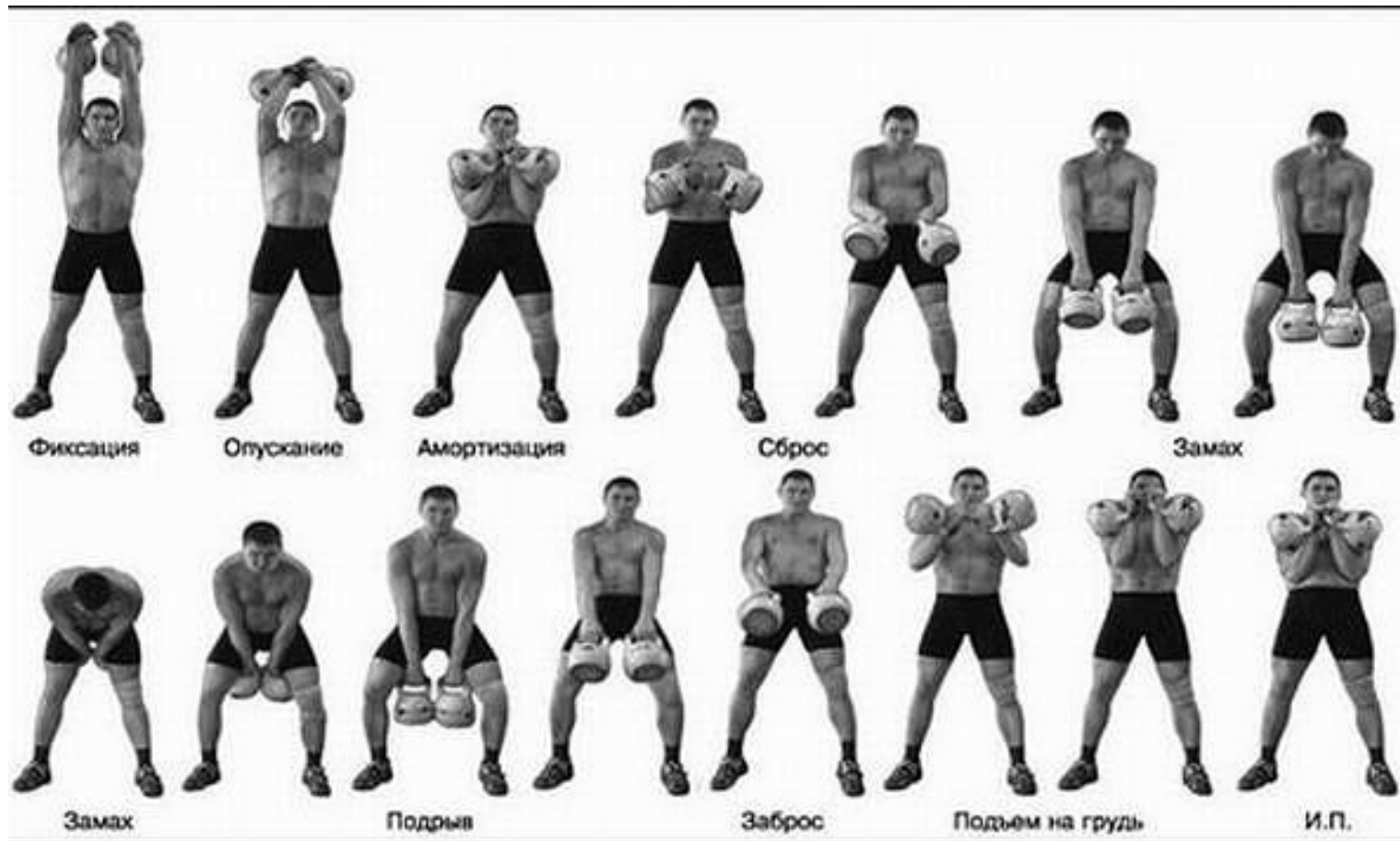
# Толчок гири



# Рывок гири



# Толчок гири по длинному циклу



# Маятник гири



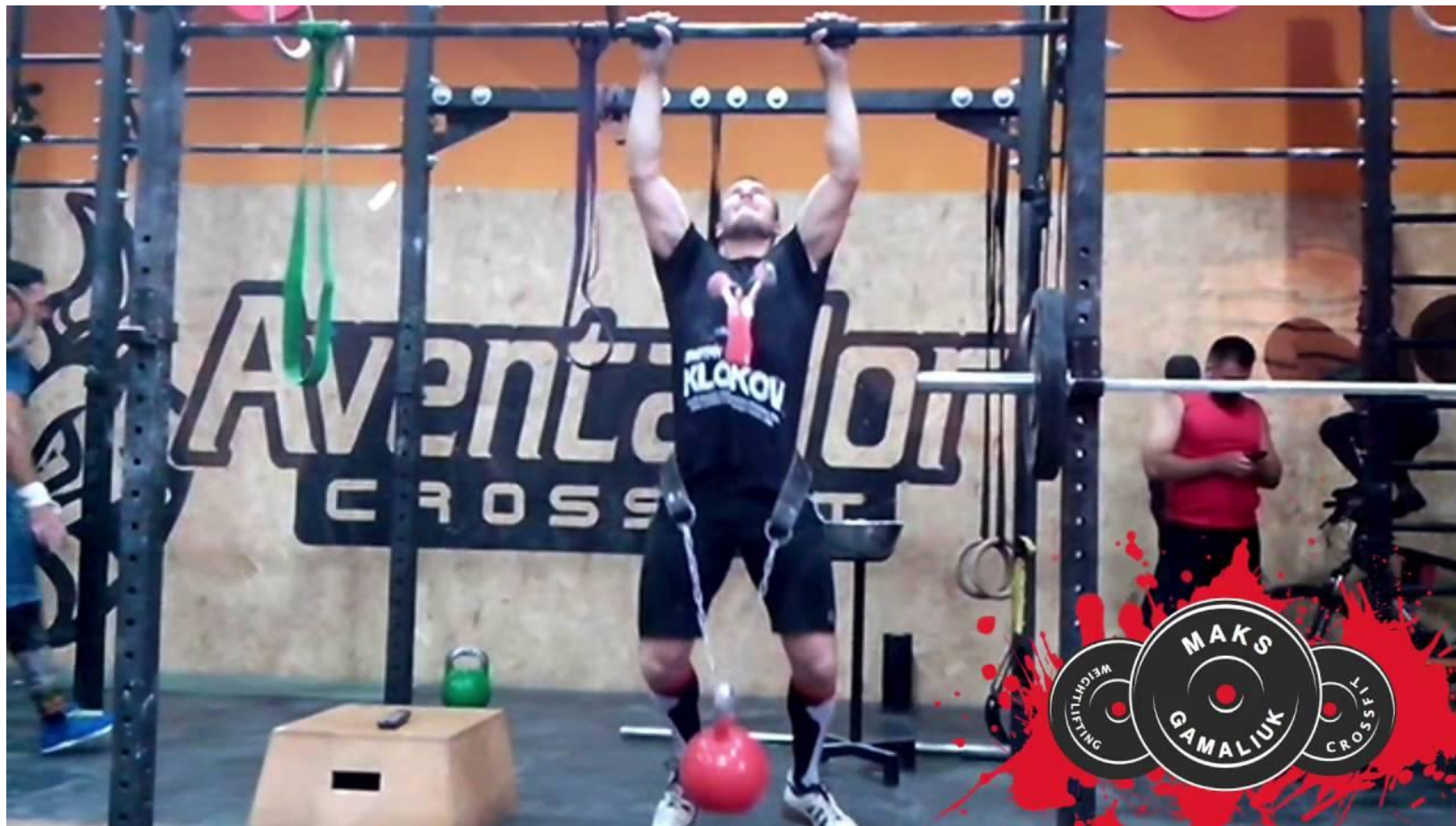
# Присед С гирей



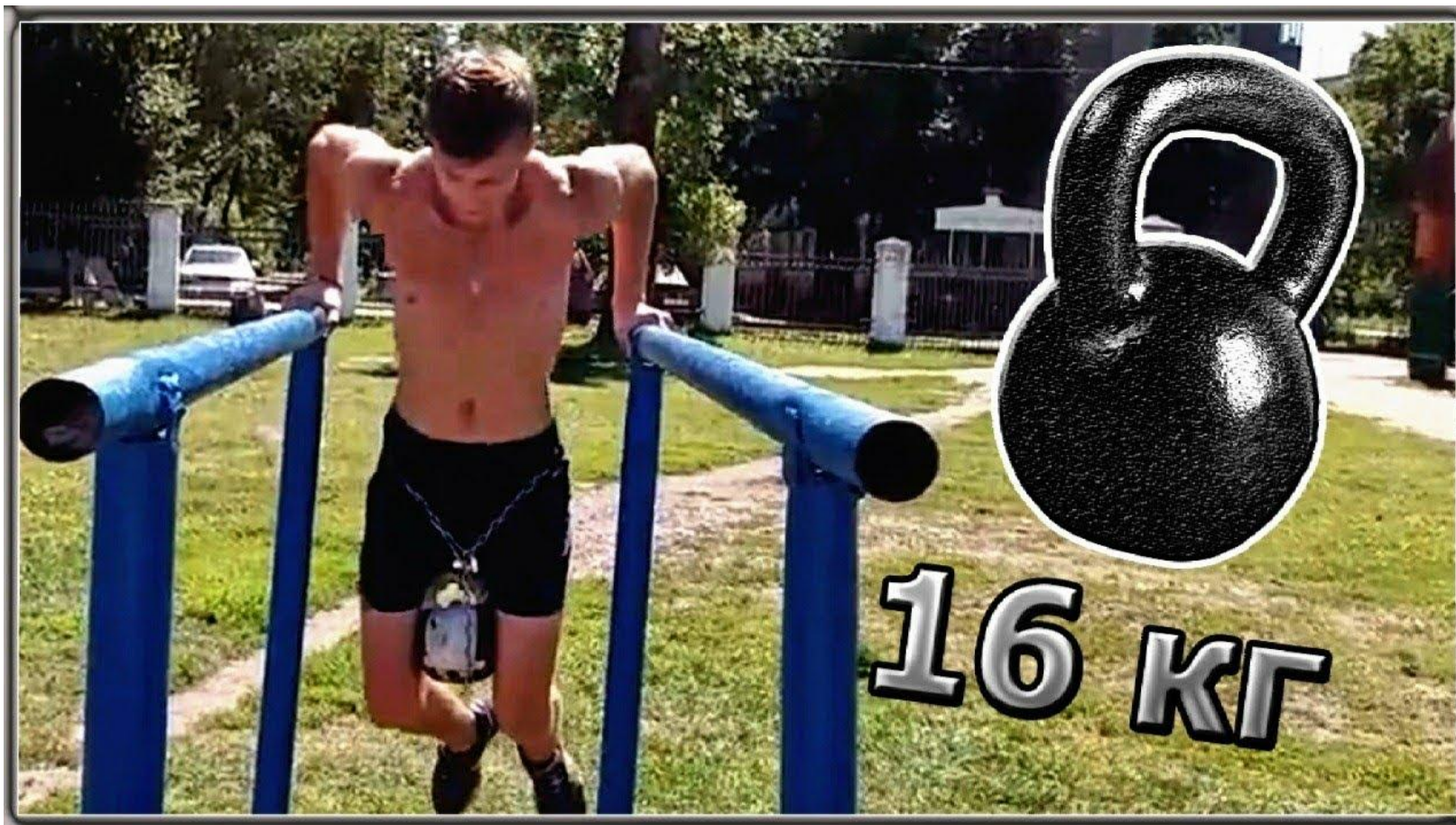
# Наклоны с гирей



# Подтягивания с гирей



# Отжимания на брусьях с гирей

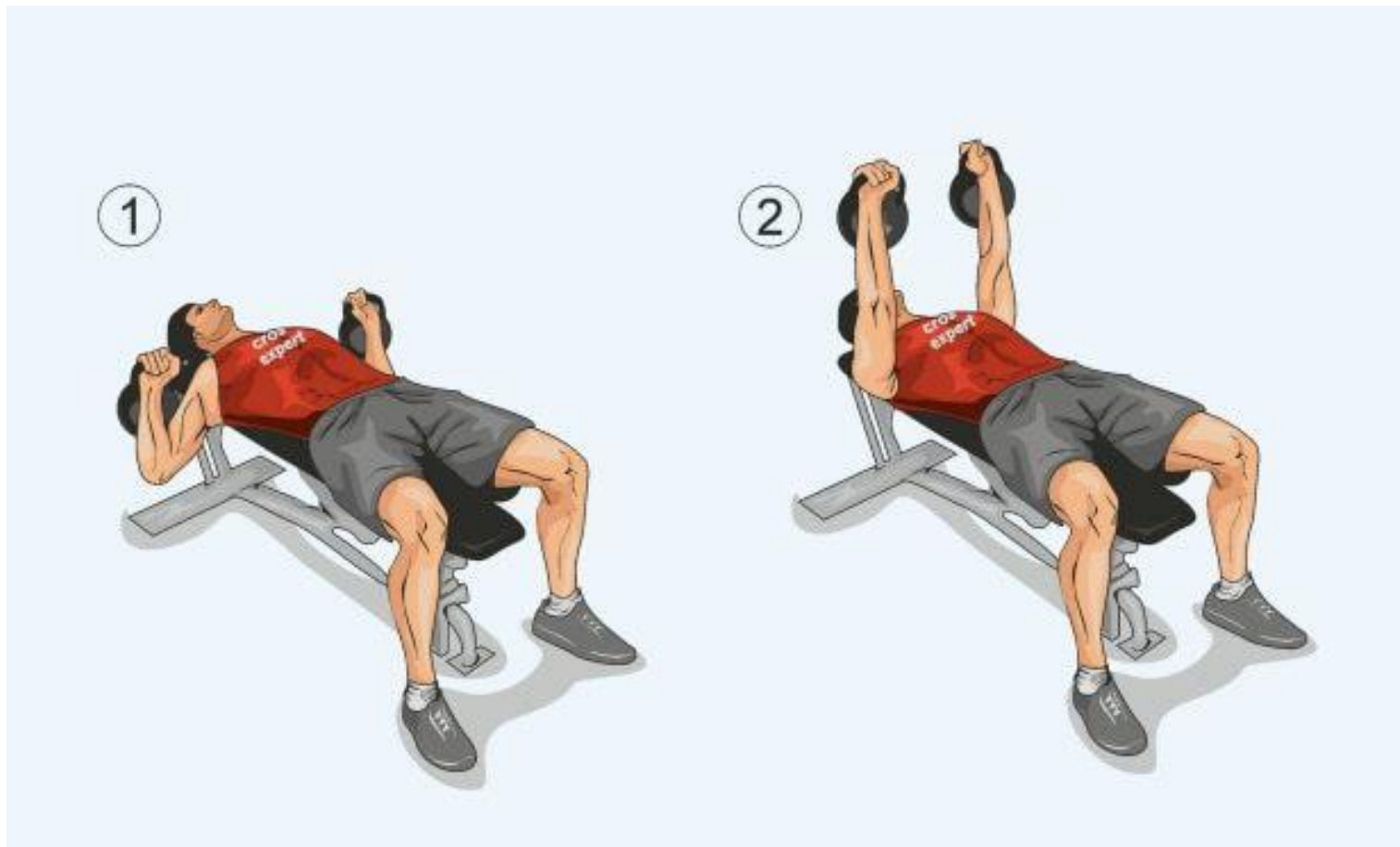




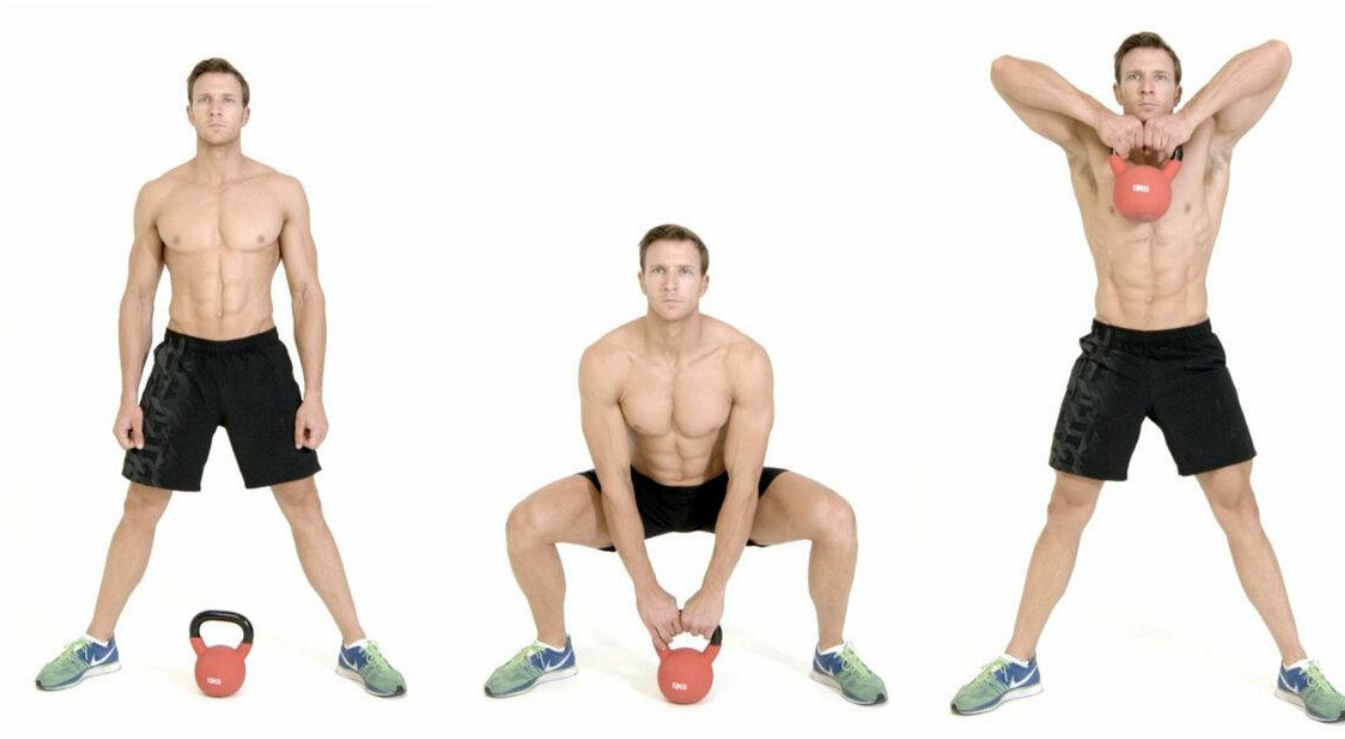
# Отжимания от гирь



# Жим гирь на скамье



# Тяга гири к подбородку



# Тяга гири в наклоне

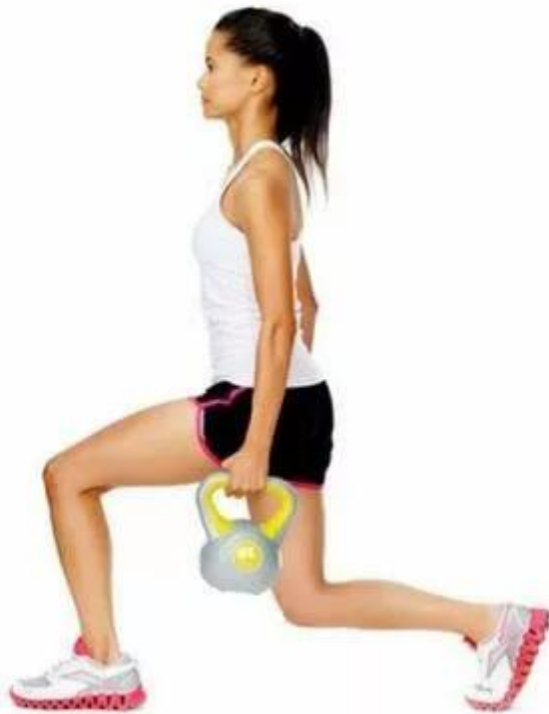
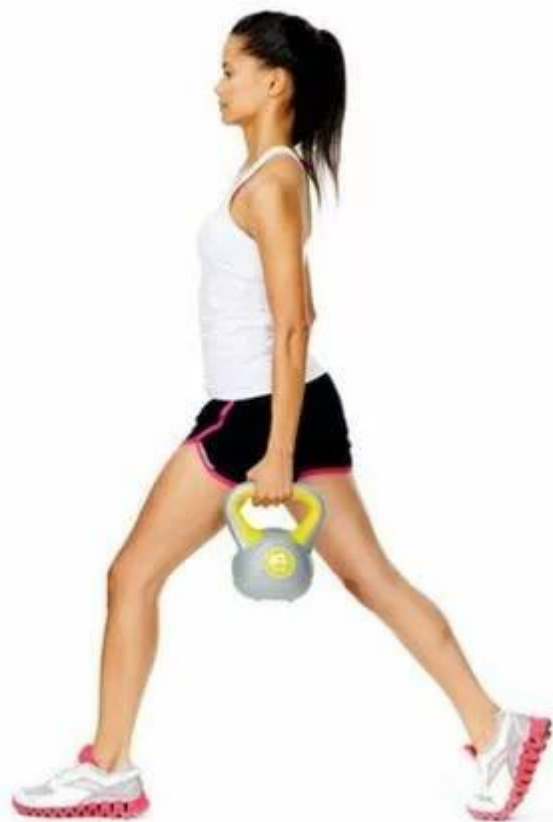
**Тяга гири  
в наклоне**



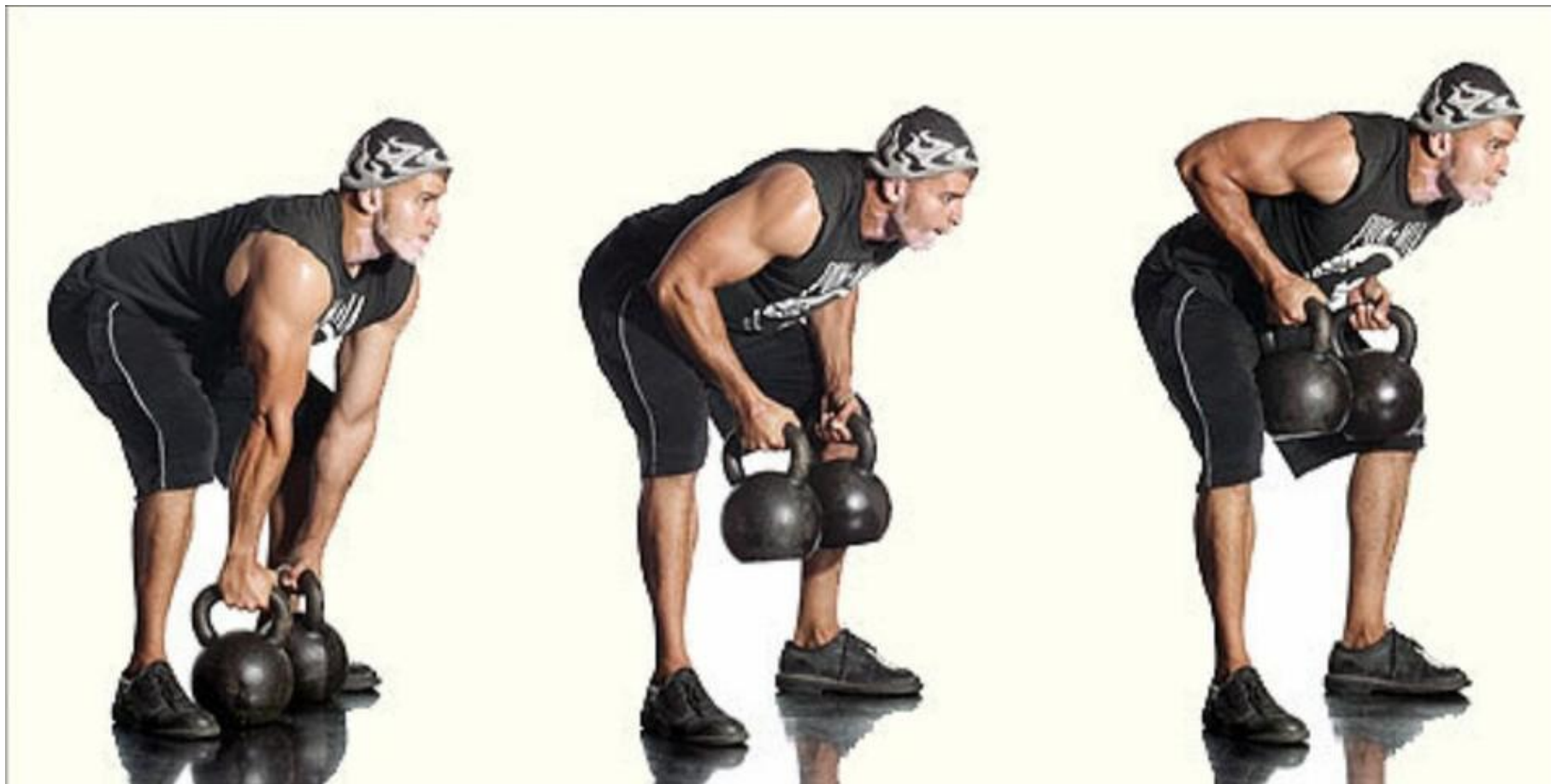
# Глубокие приседания на возвышенности



# Выпады



# Тяга в наклоне к поясу с гирей



# Махи гирей





# Пуловер с гирей



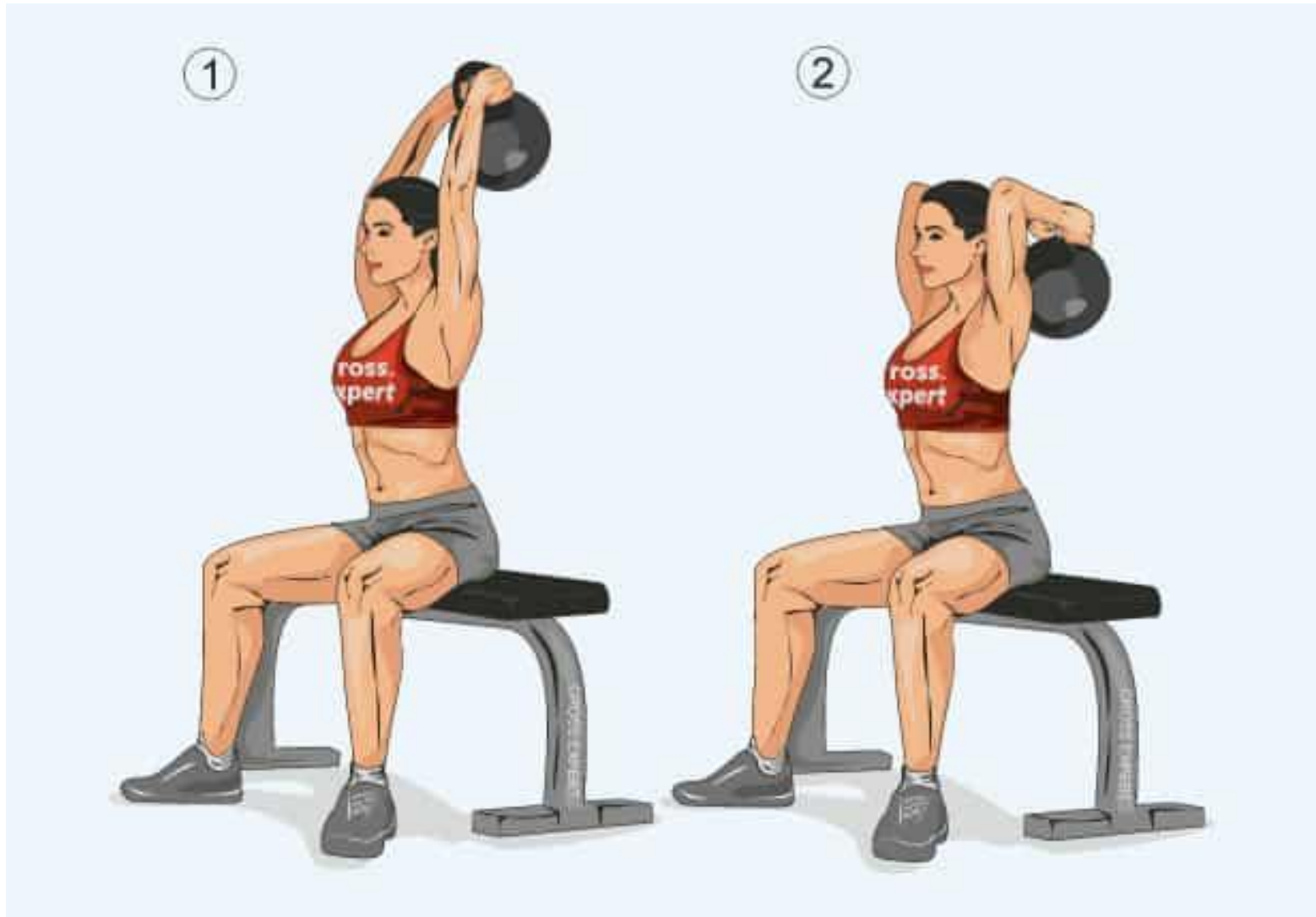
# Разводка гирь лежа



# Отжимания узкой постановкой рук



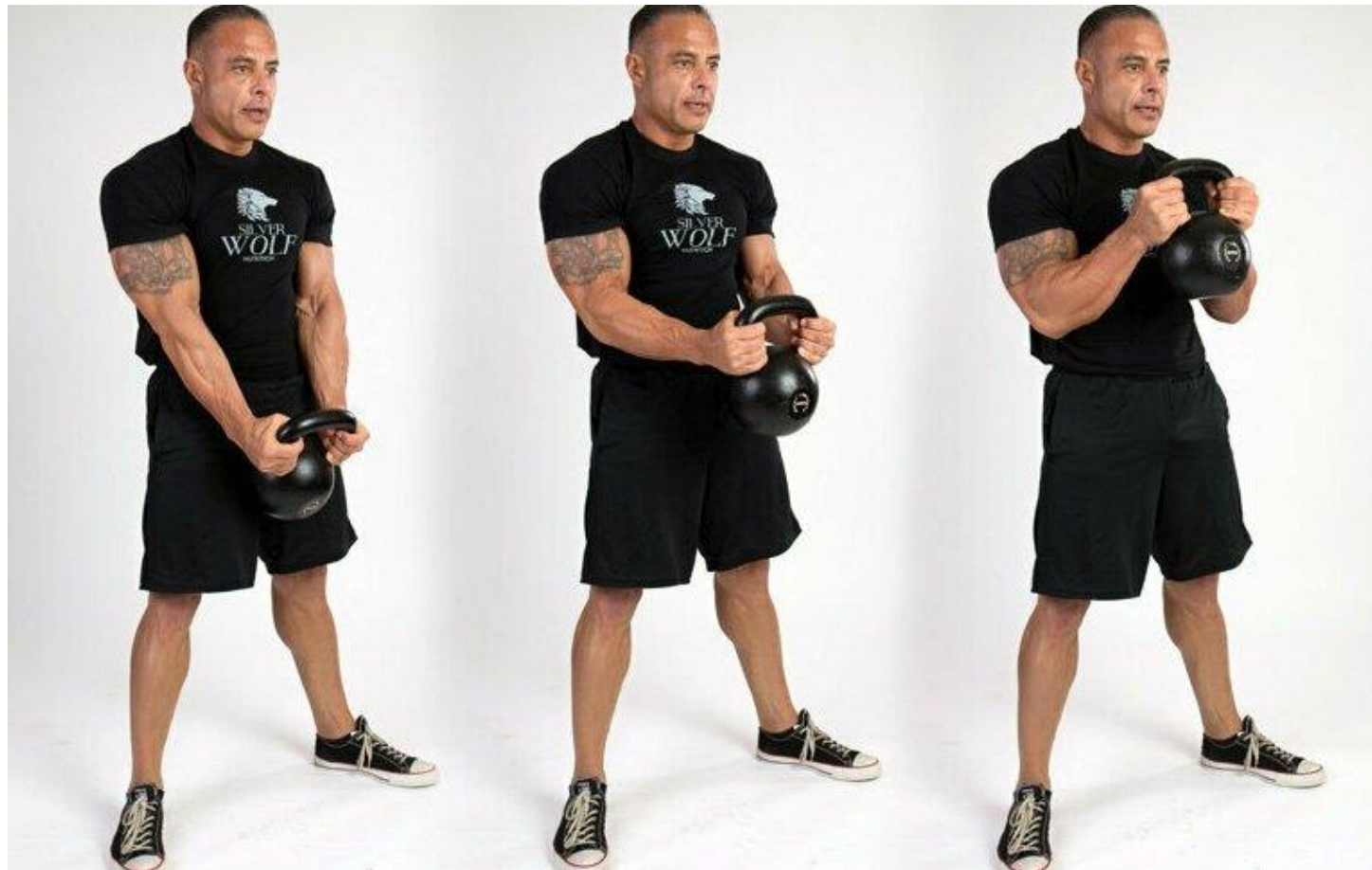
# Разгибание рук с гирей из-за головы



# Жим одной гири



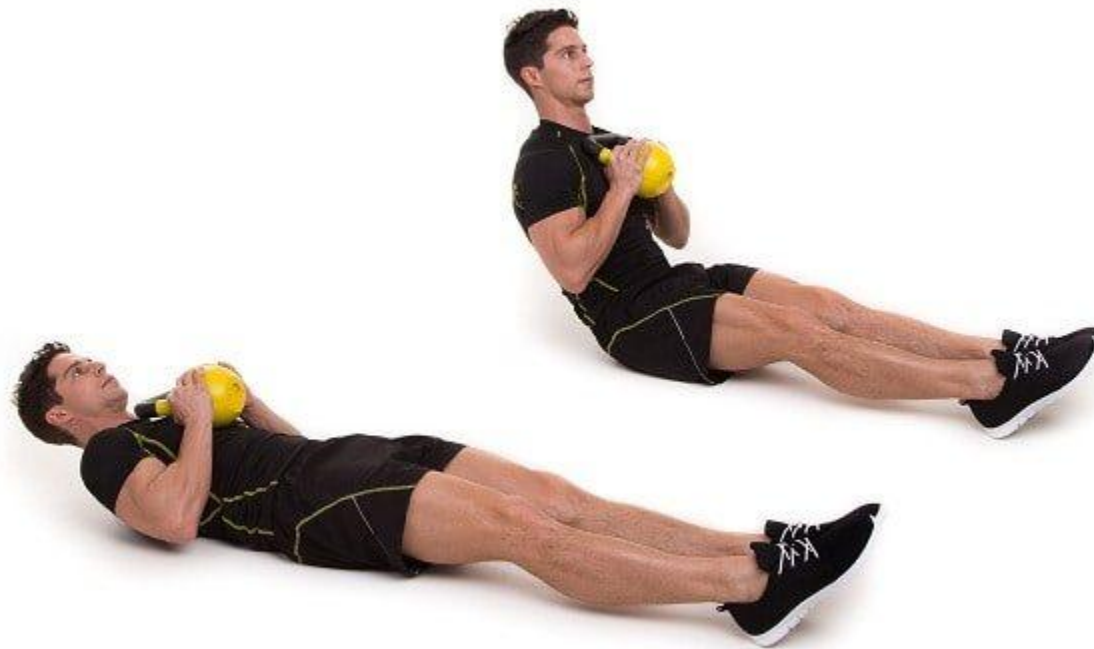
# Сгибание рук с гирей стоя



# Наклоны в стороны



# Подъем корпуса с гирей на груди

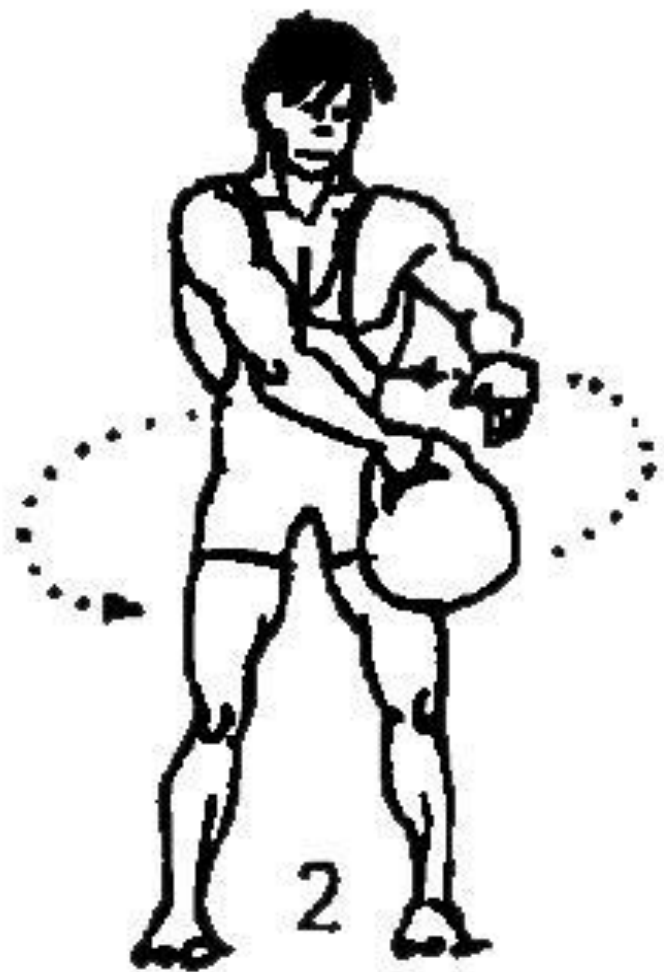




# Турецкий подъем



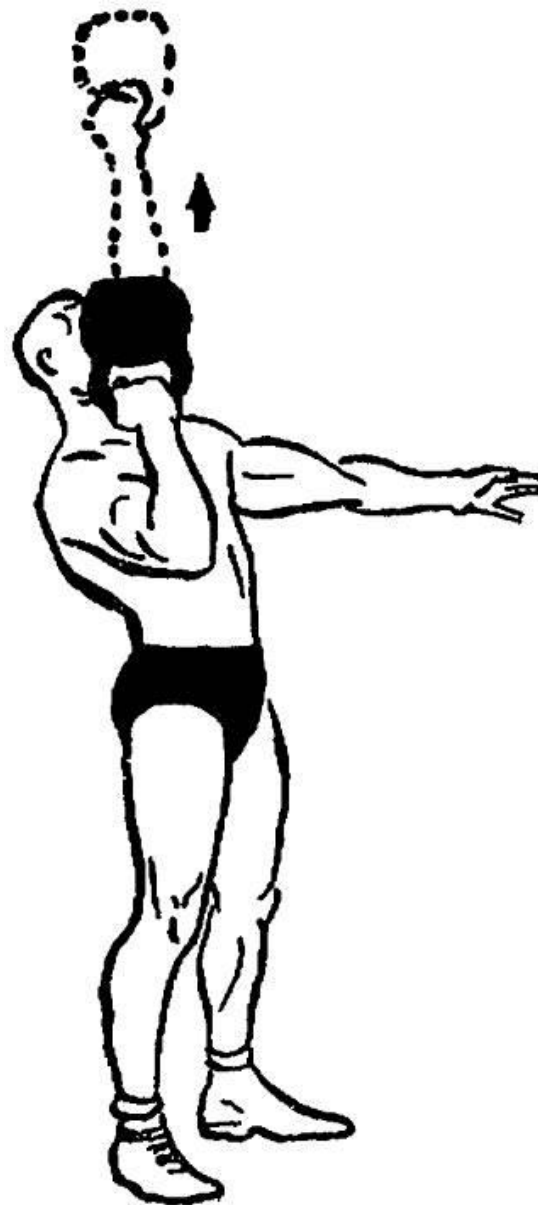
# Круговые движения гирей вокруг туловища



# Круговые движения гирей вокруг ГОЛОВЫ



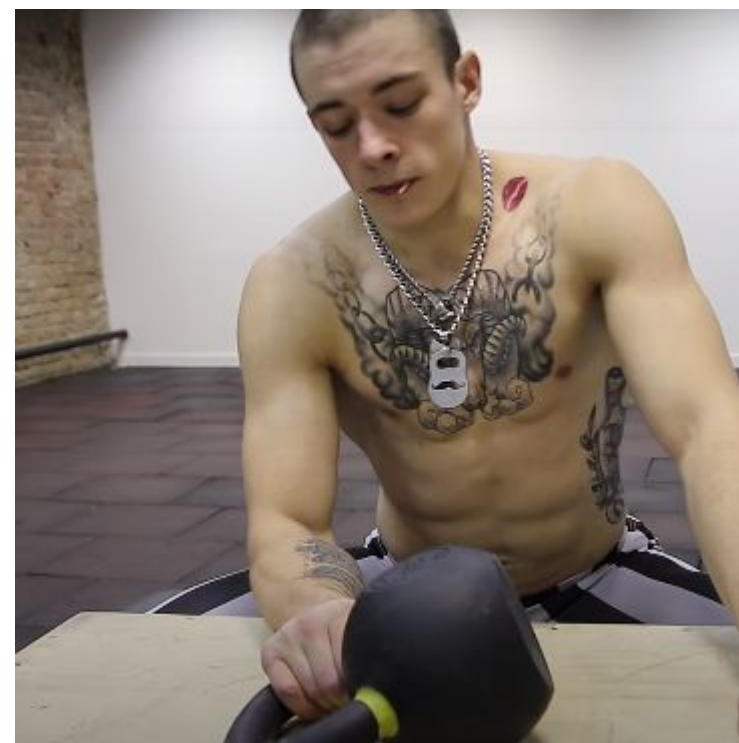
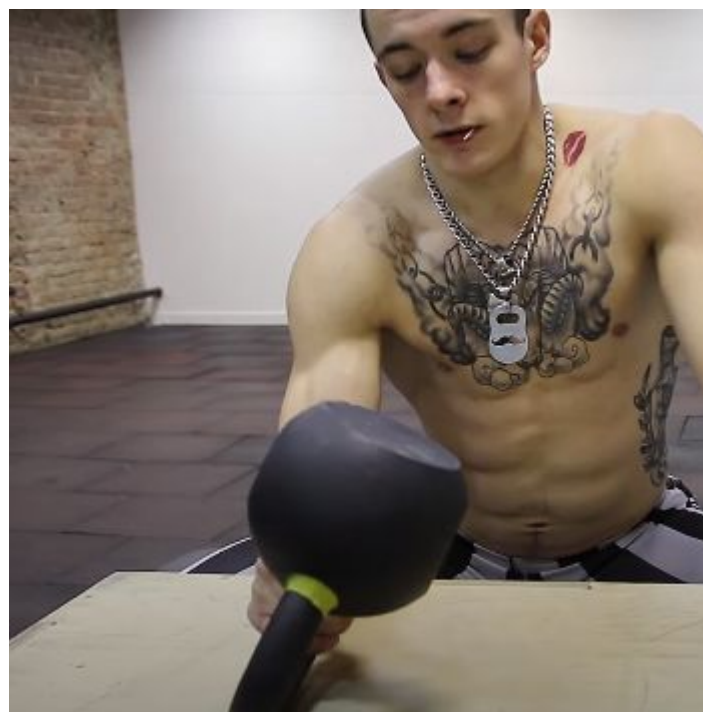
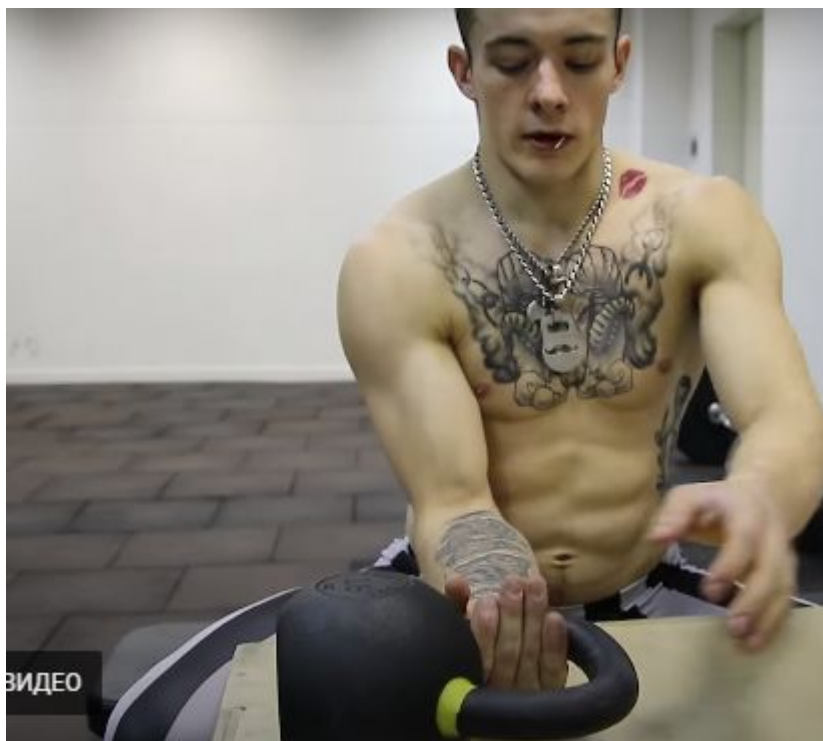
# Свечка с гирей



# Накаты с гирей



# Упражнения на силу хвата



# Скручивания с гирей



# Прогулка фермера с гирями





# Становая тяга на одной ноге



# Боковой выпад с жимом гири



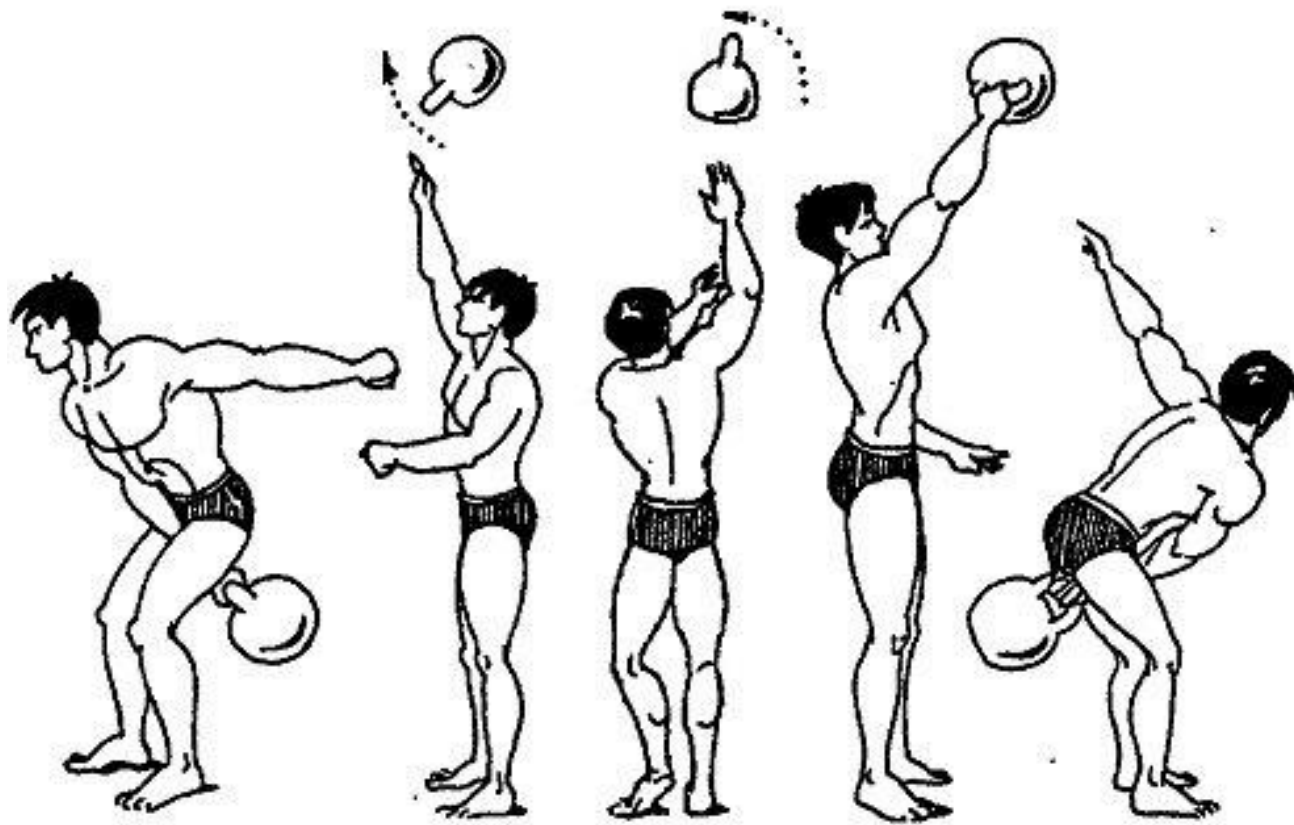
# Боковая планка с гирей



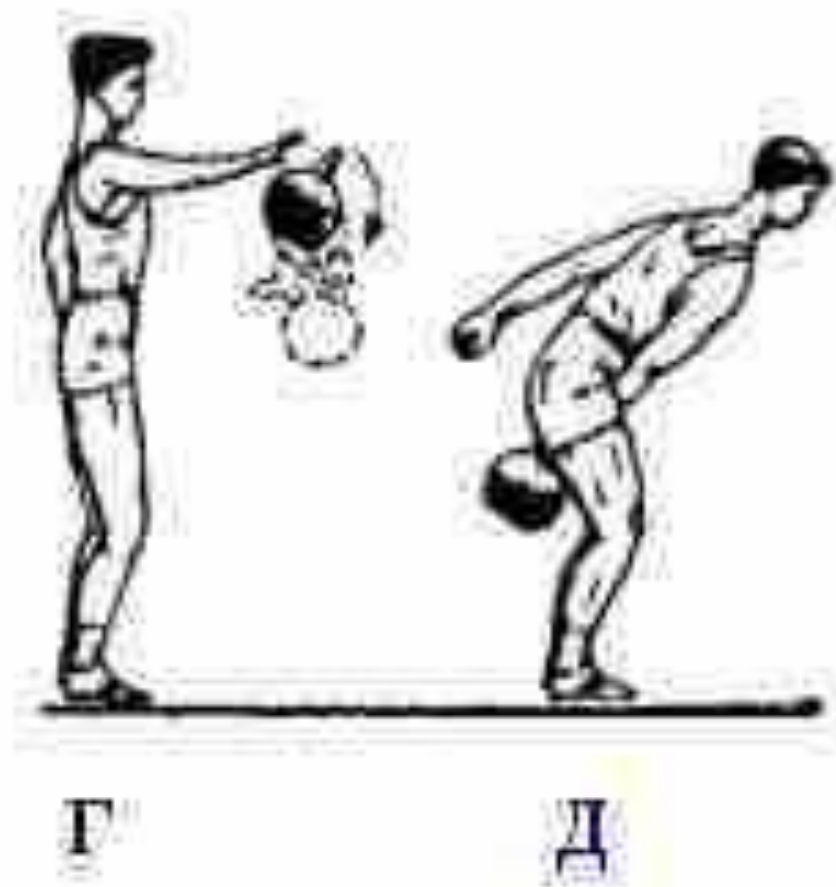
# Горизонтальный бег



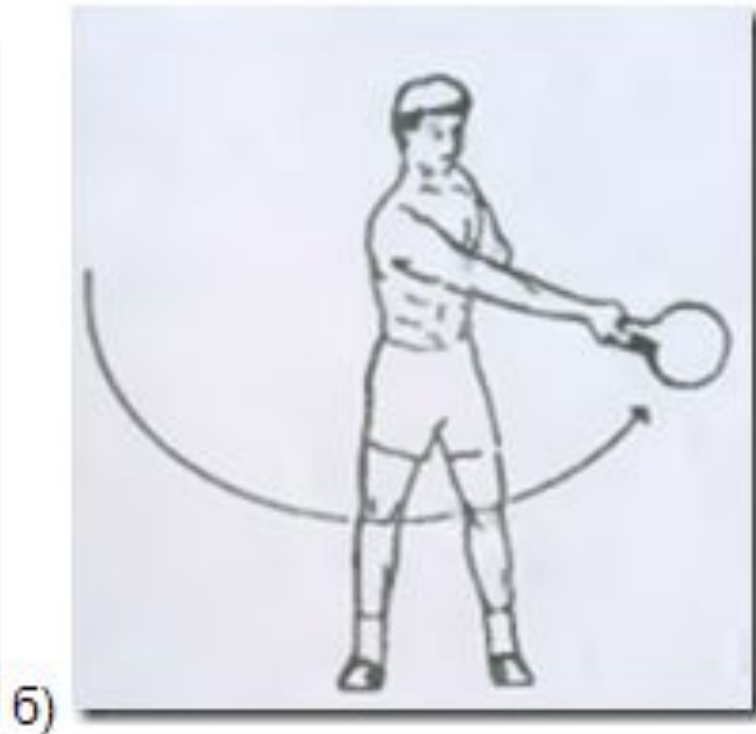
# Силовое жонглирование гирями



# Жонглирование одной гирей



# Боковые жонглирование



# Поставить гирю 32 кг на ручку

