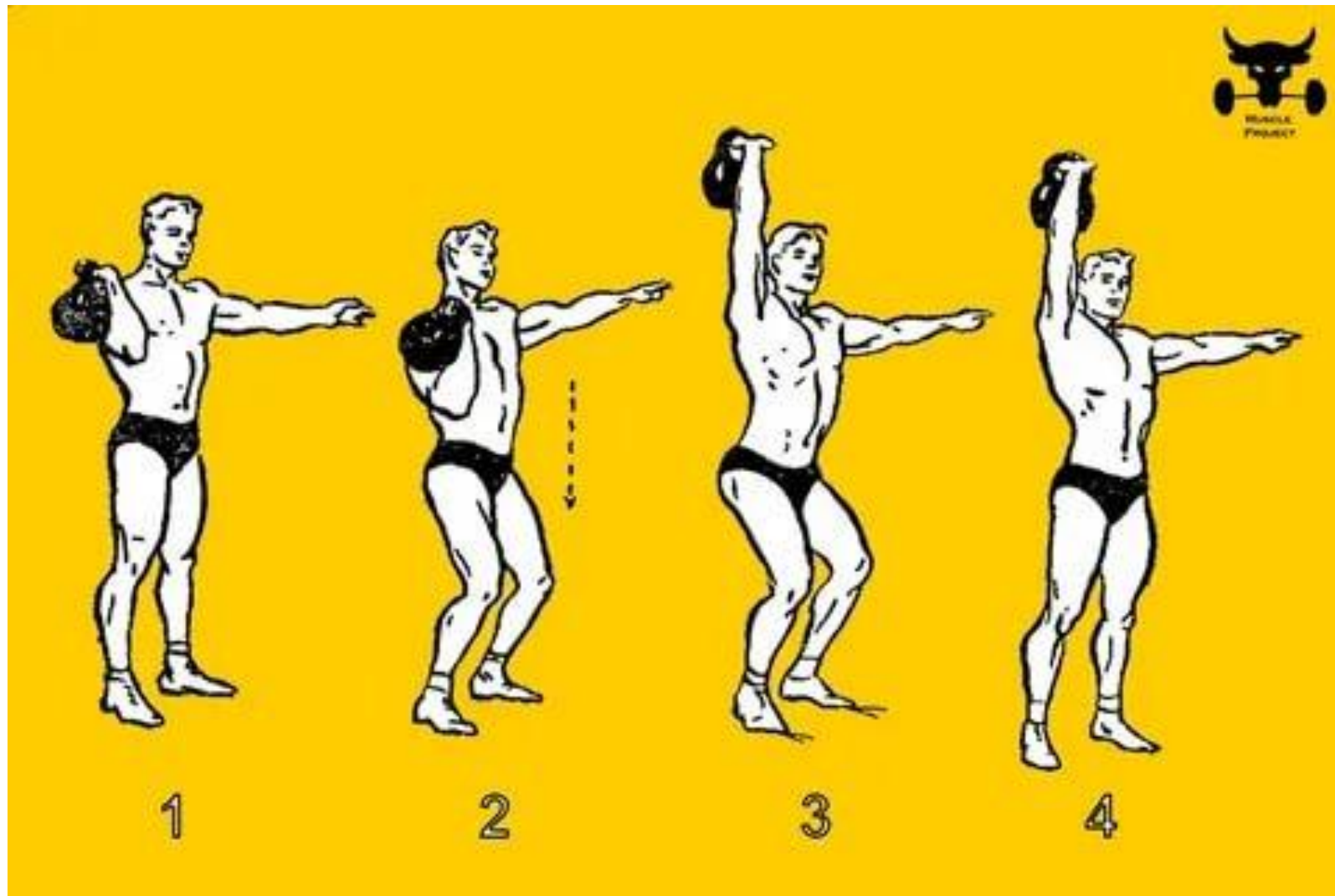
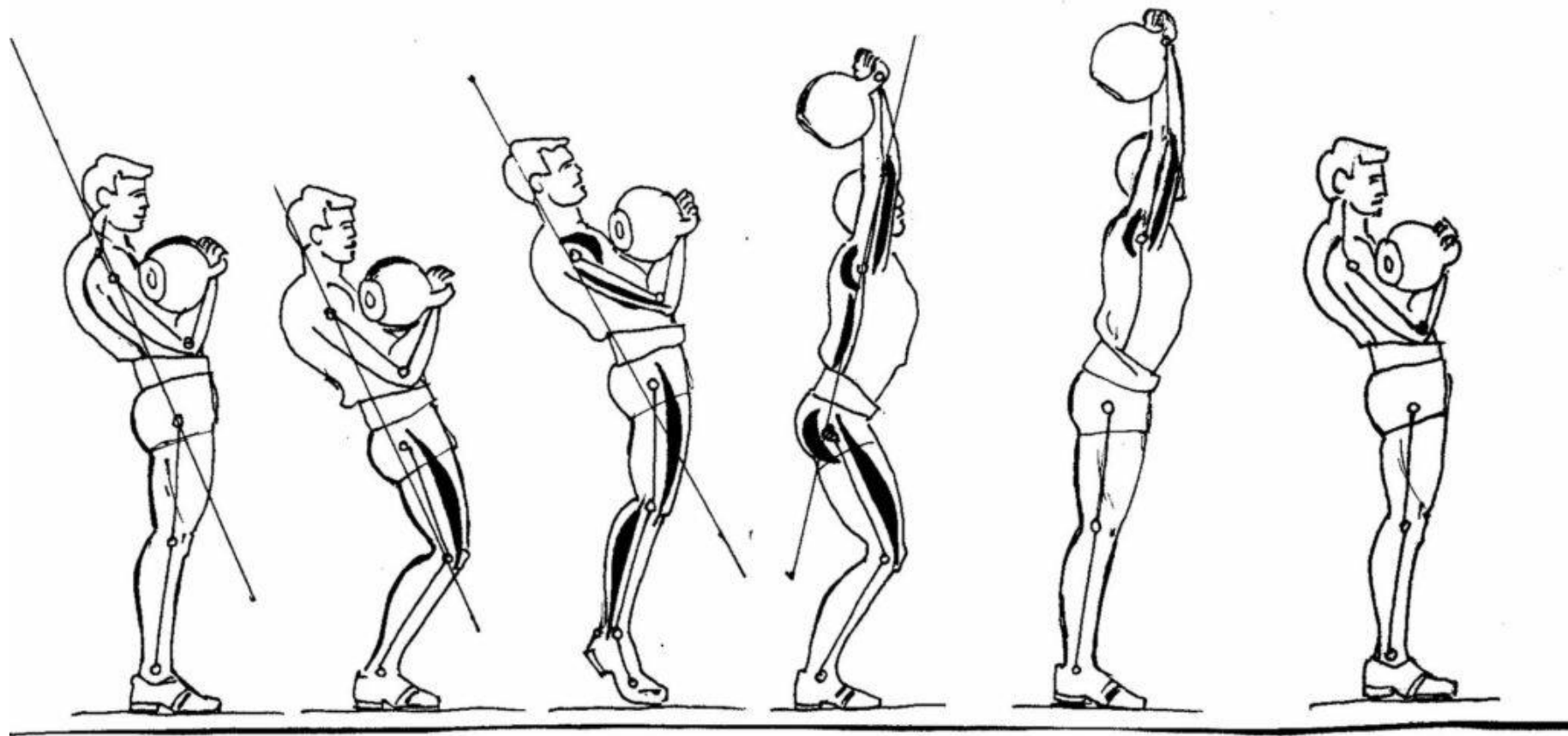


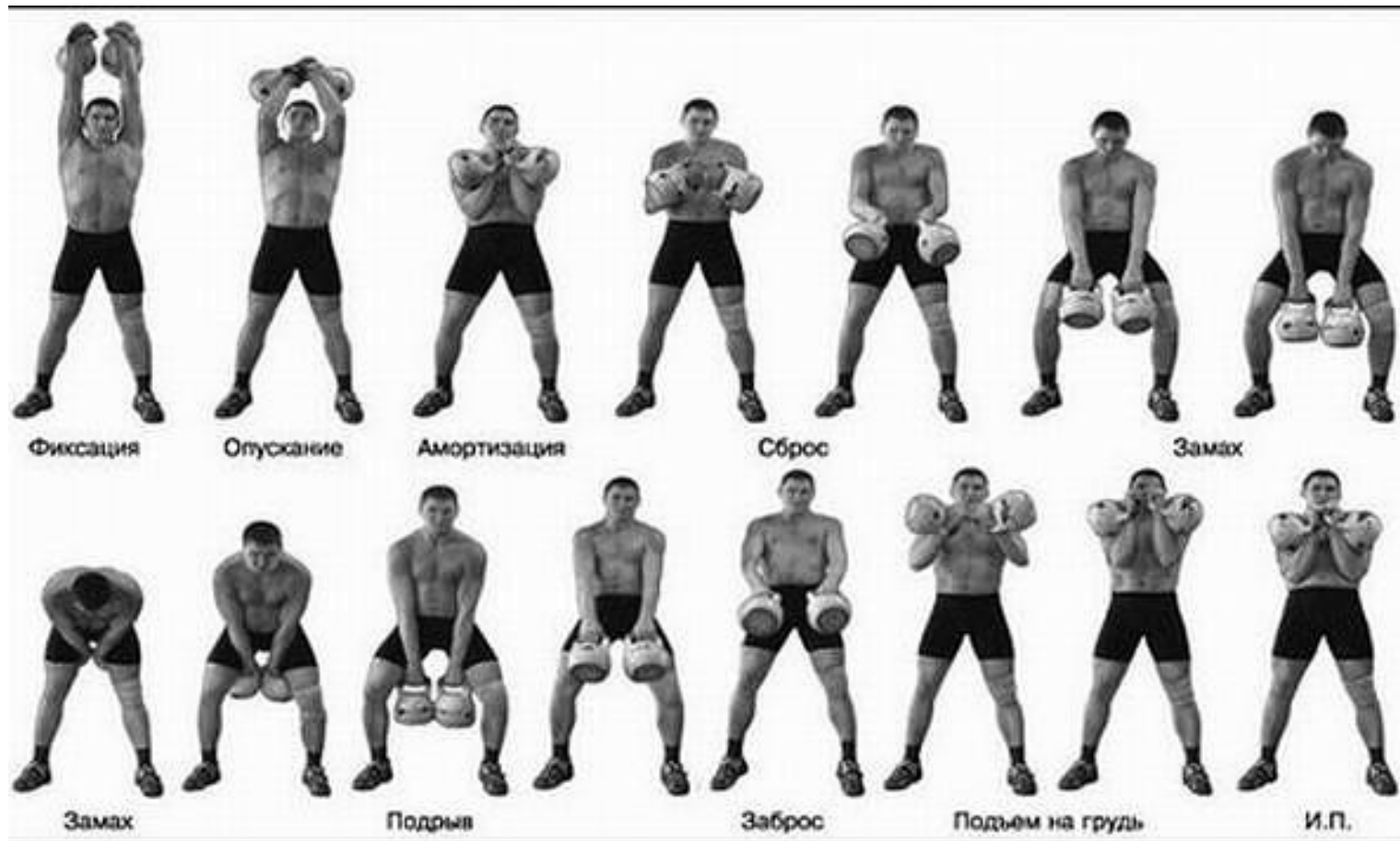
Толчок гири



Рывок гири



Толчок гири по длинному циклу



Маятник гири



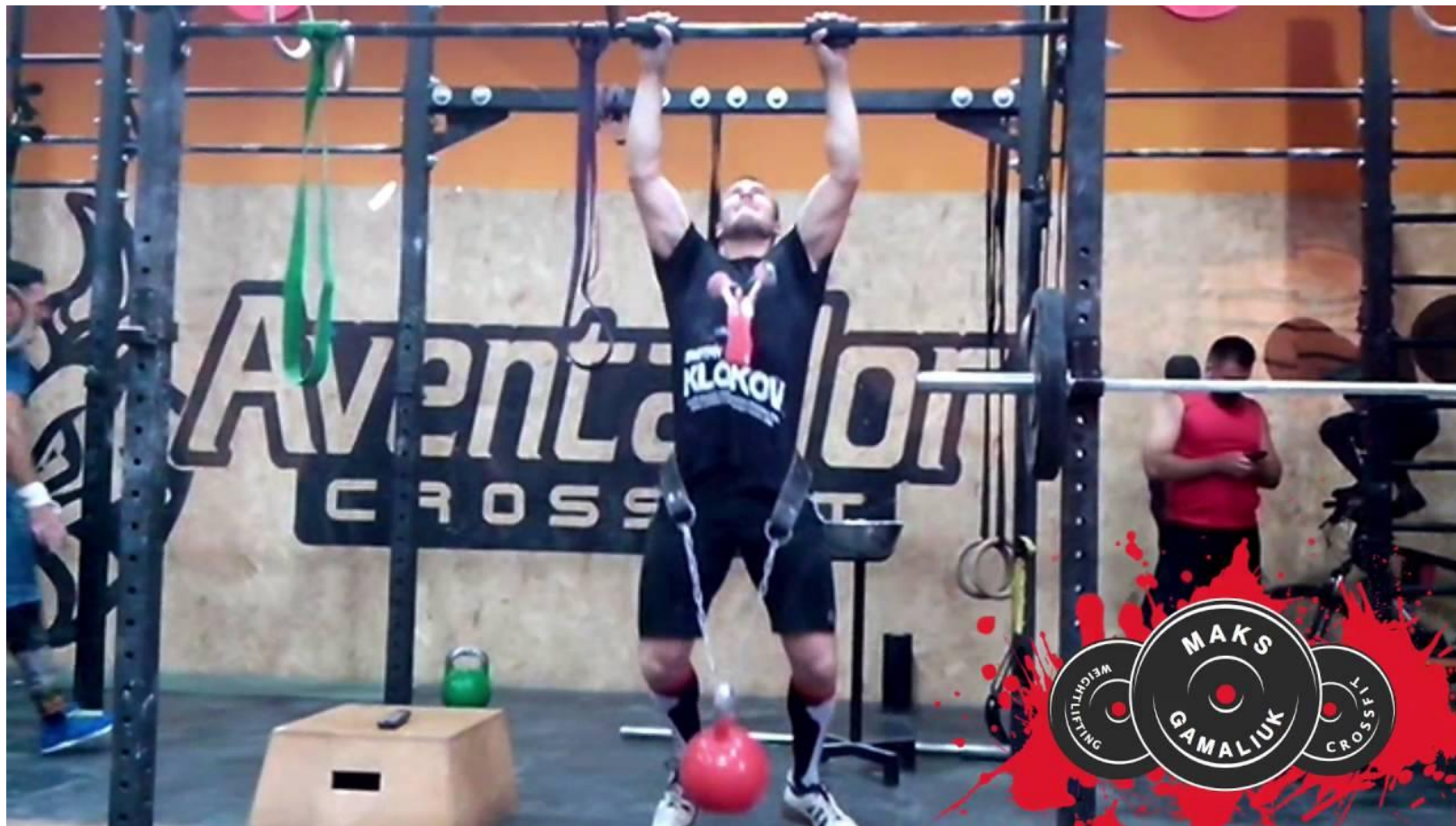
Присед С гирей



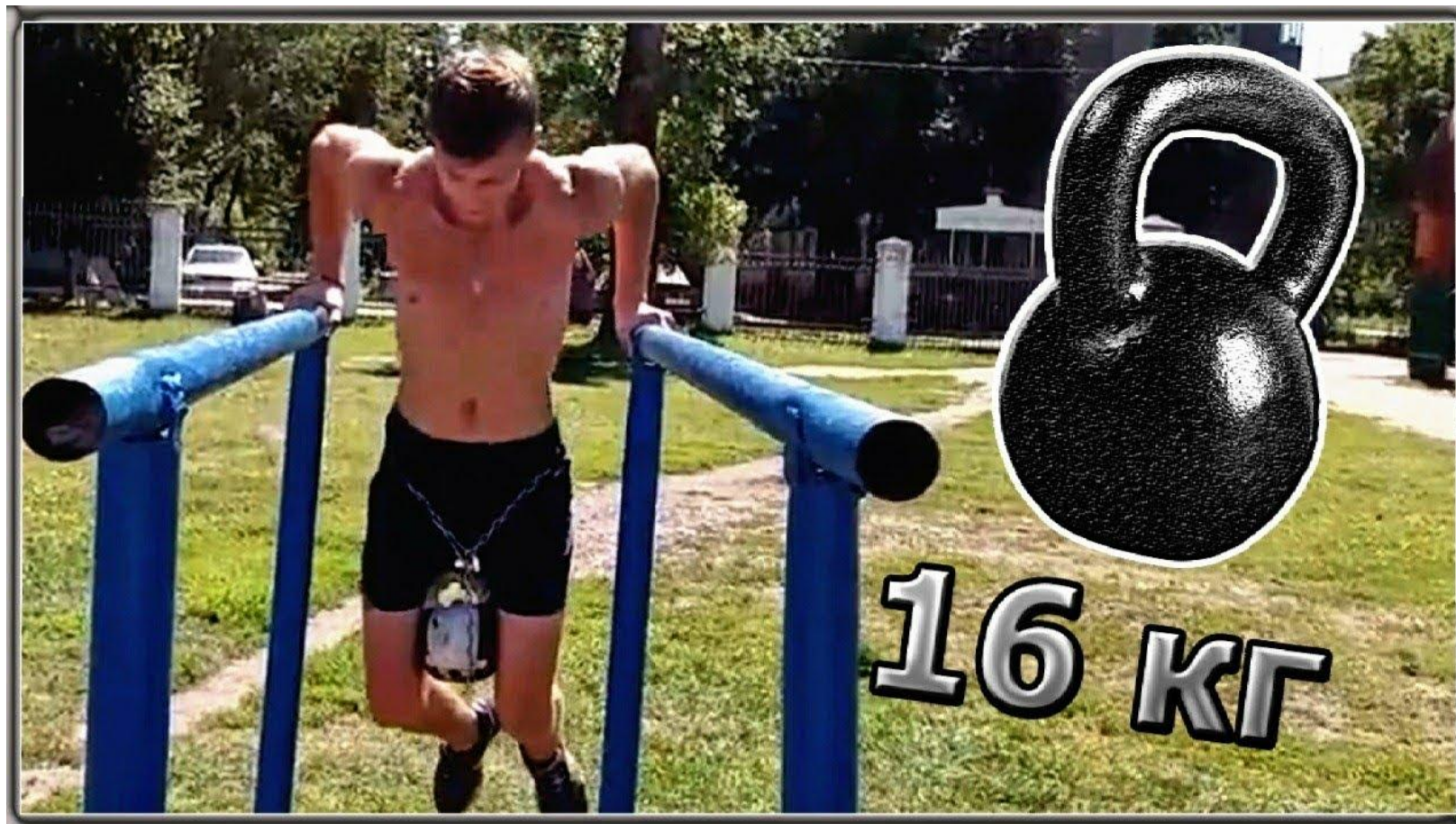
Наклоны с гирей



Подтягивания с гирей



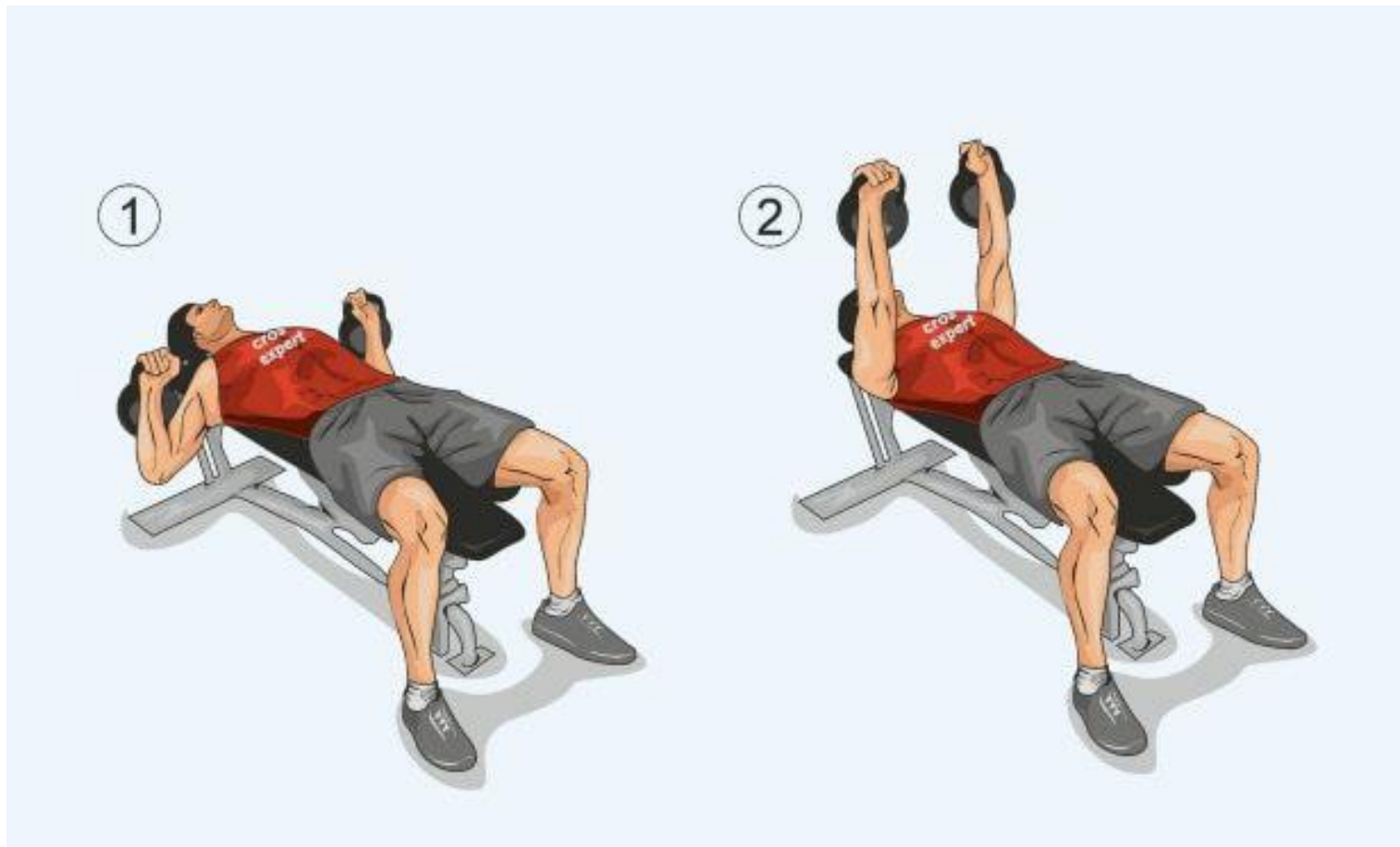
Отжимания на брусьях с гирей



Отжимания от гирь



Жим гирь на скамье



Тяга гири к подбородку



Тяга гири в наклоне

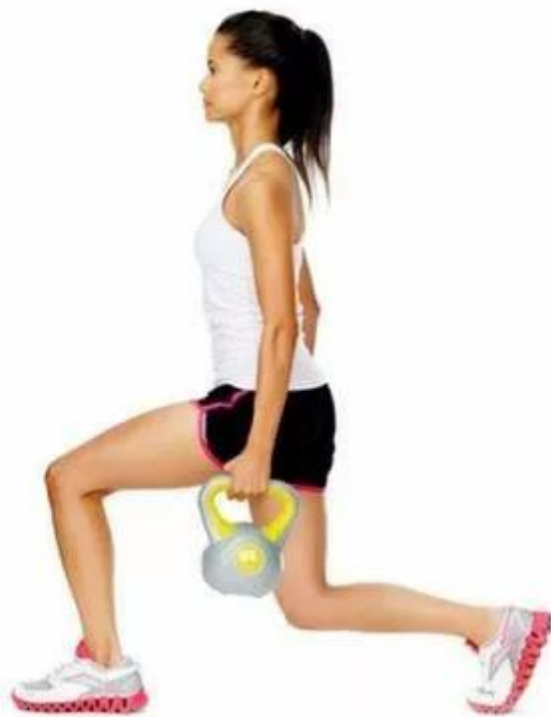
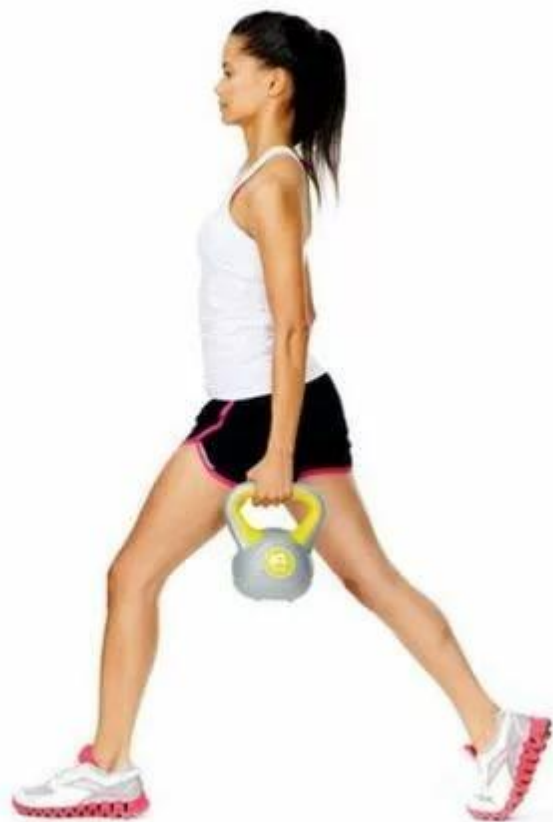
**Тяга гири
в наклоне**



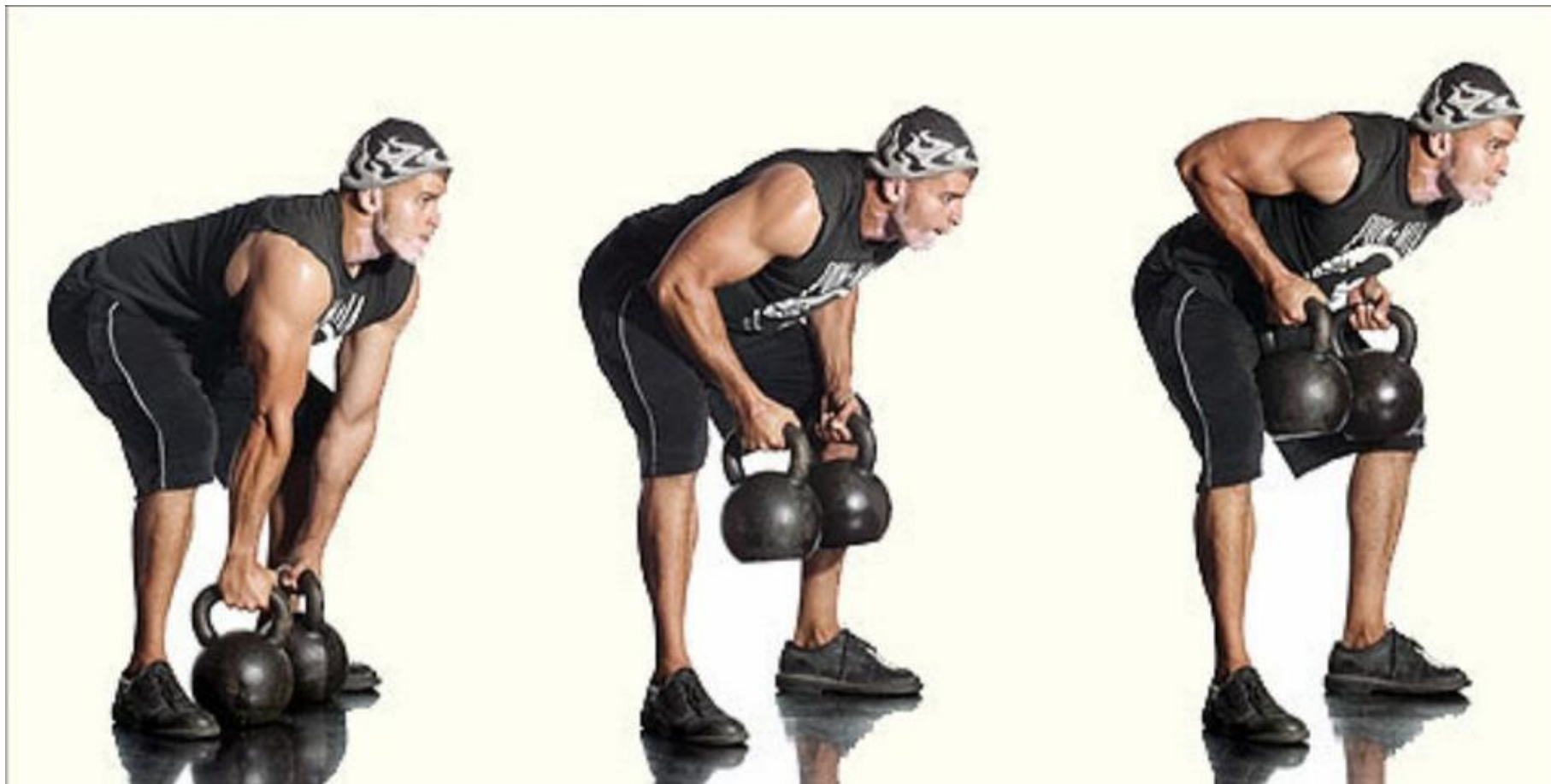
Глубокие приседания на возвышенности



Выпады



Тяга в наклоне к поясу с гирей



Махи гирей



Пуловер с гирей



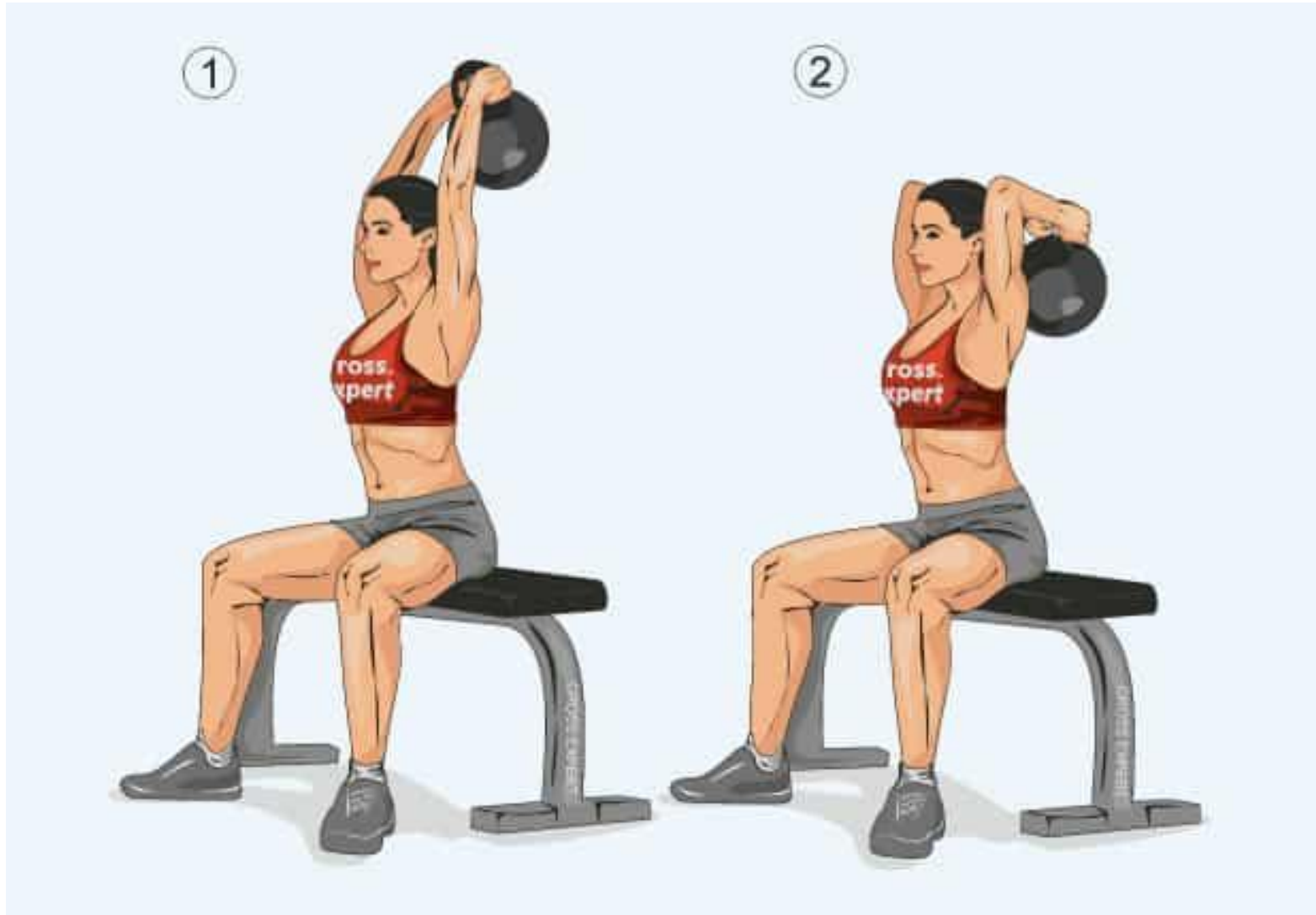
Разводка гирь лежа



Отжимания узкой постановкой рук



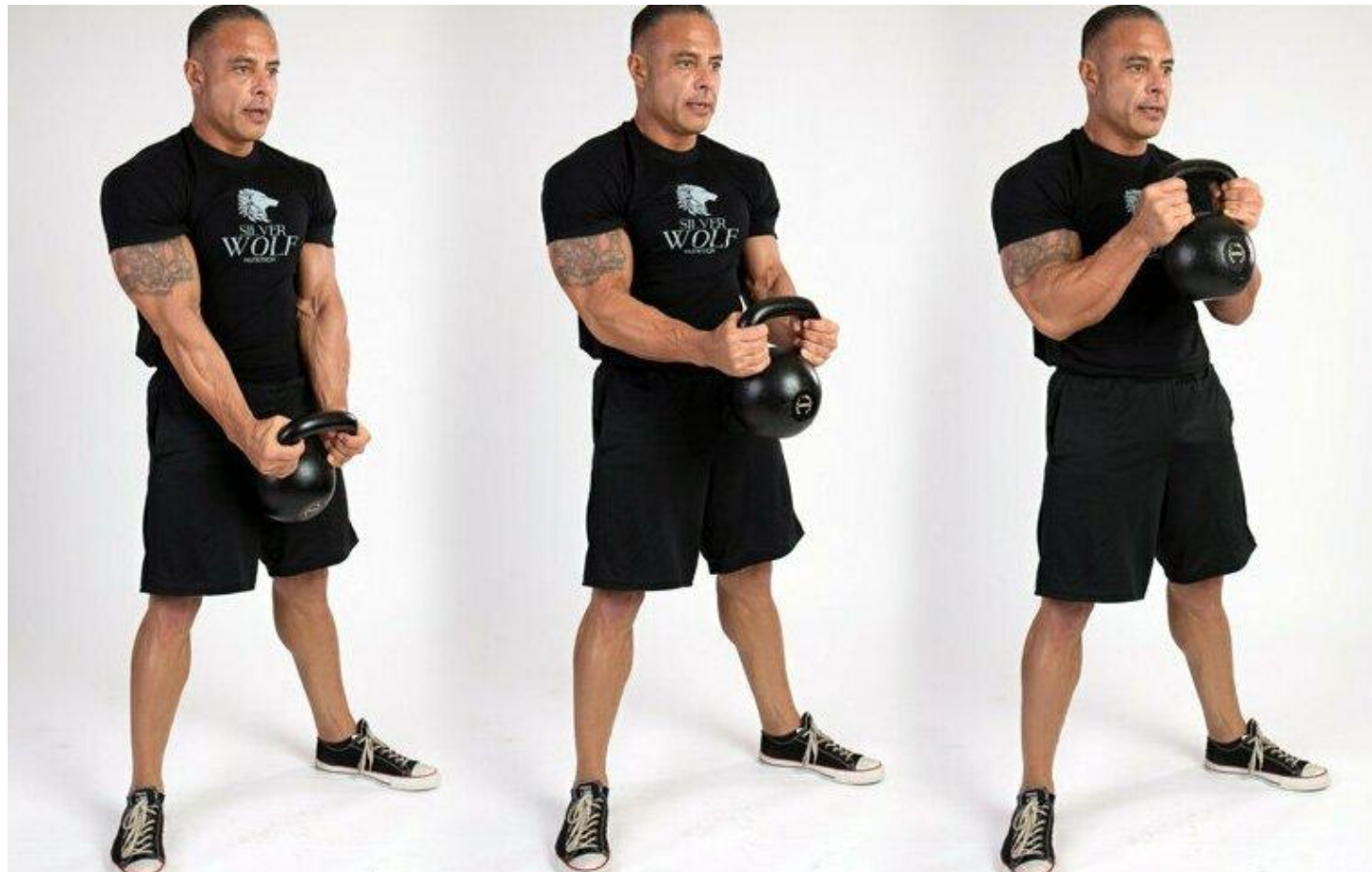
Разгибание рук с гирей из-за головы



Жим одной гири



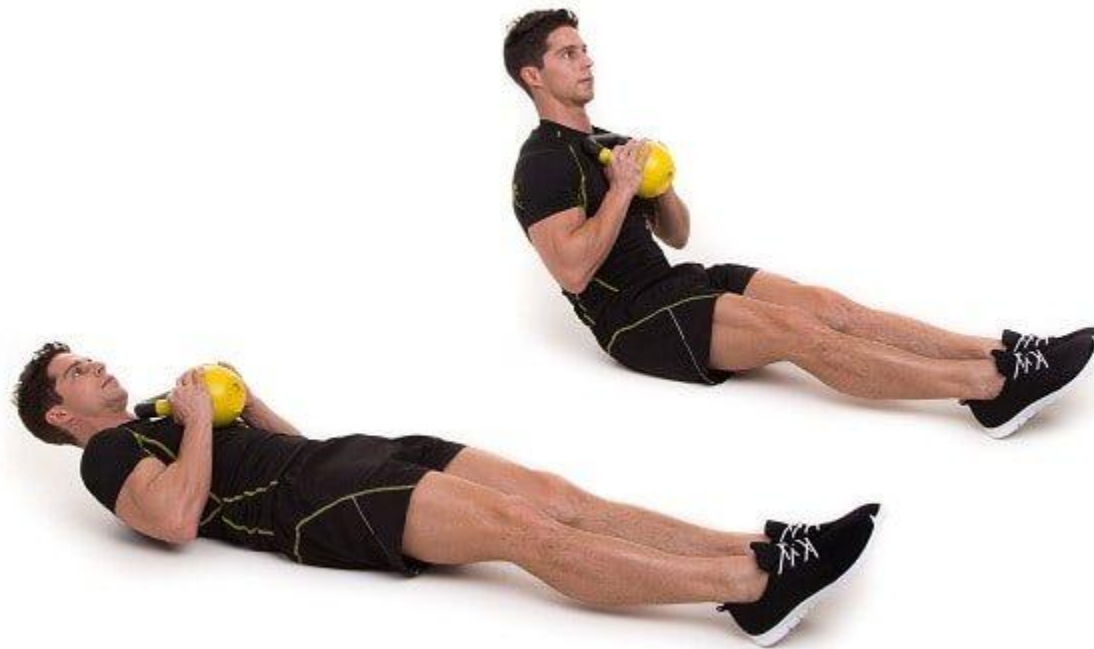
Сгибание рук с гирей стоя



Наклоны в стороны



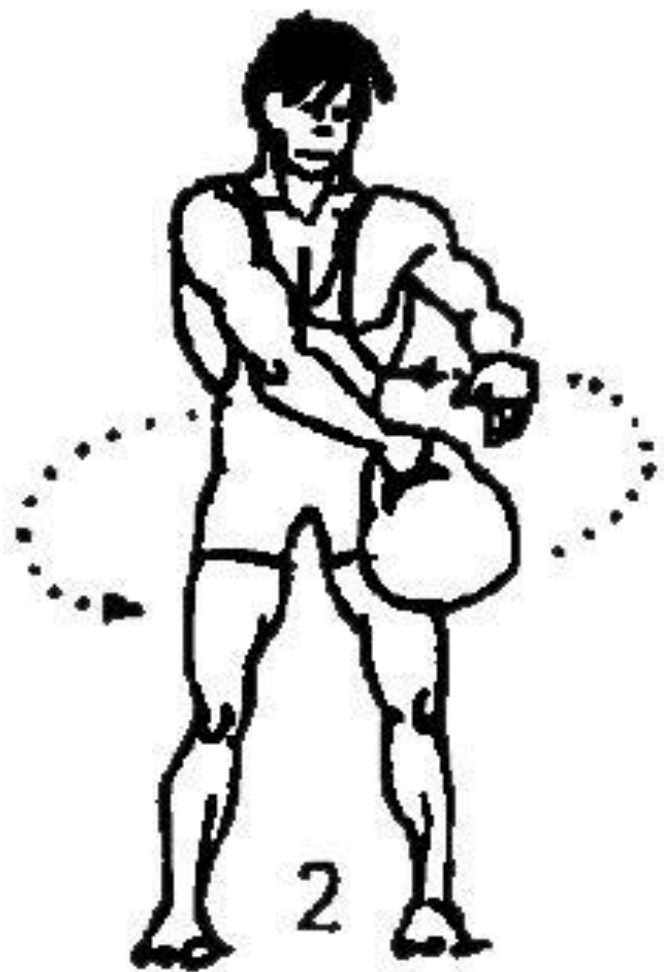
Подъем корпуса с гирей на груди



Турецкий подъем



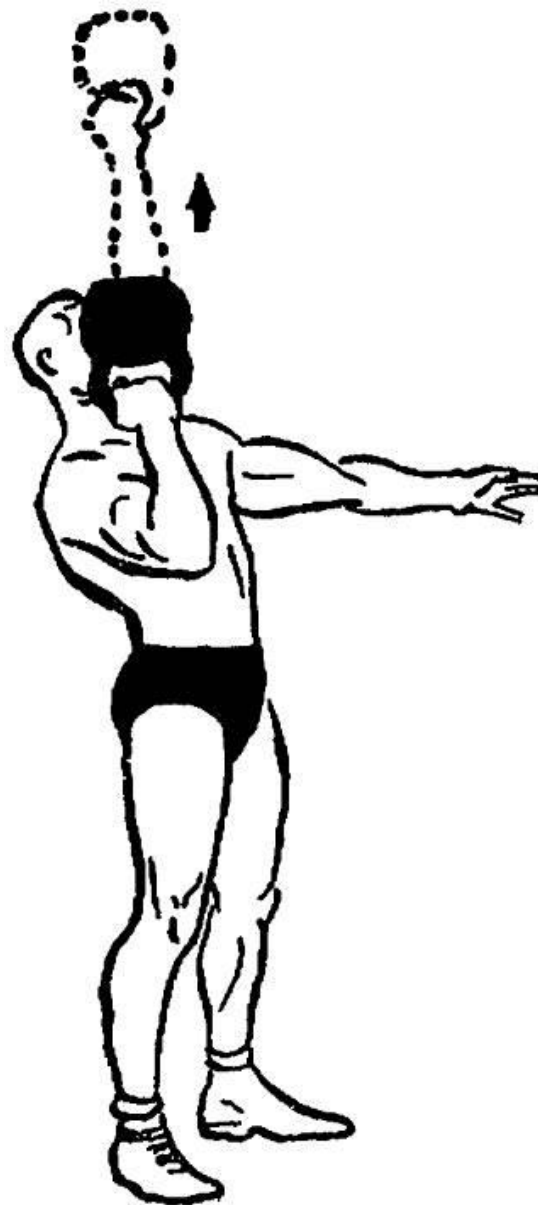
Круговые движения гирей вокруг туловища



Круговые движения гирей вокруг ГОЛОВЫ



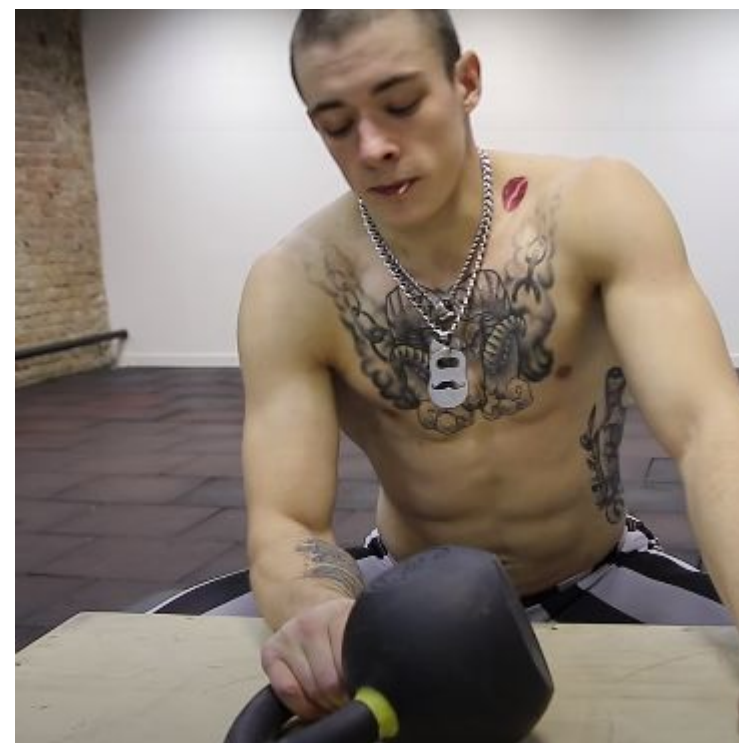
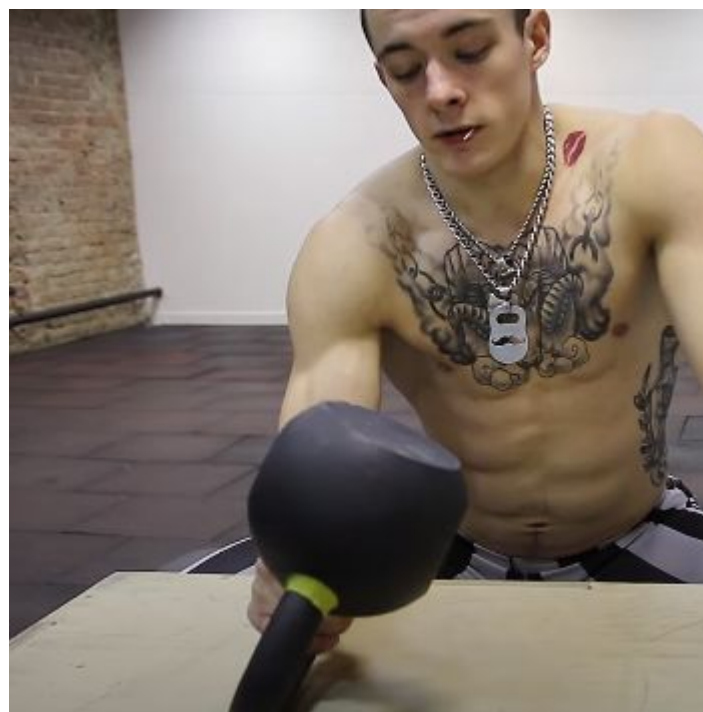
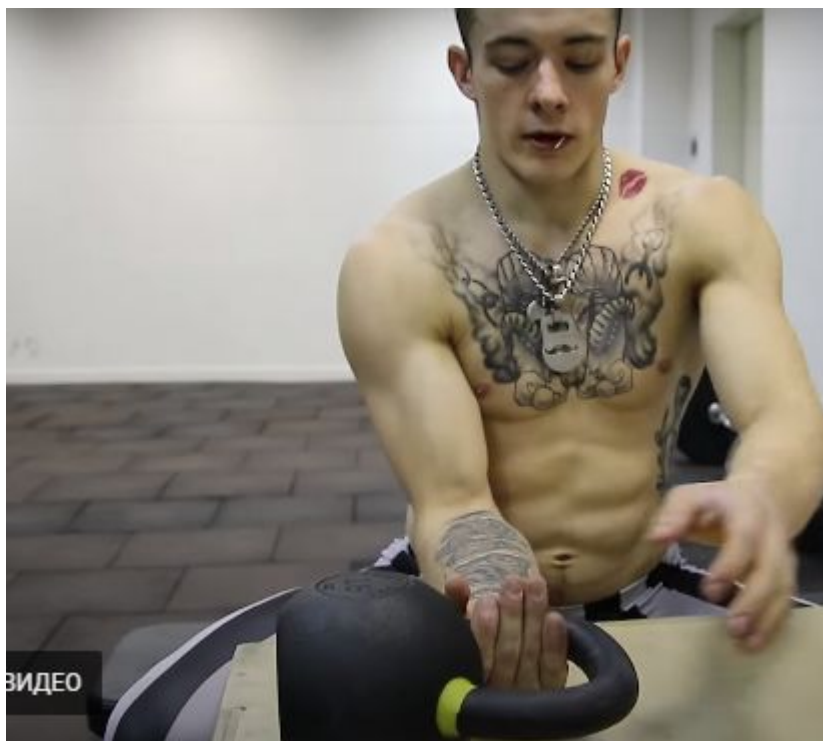
Свечка с гирей



Накаты с гирей



Упражнения на силу хвата



Скручивания с гирей



Прогулка фермера с гирями



Становая тяга на одной ноге



Боковой выпад с жимом гири



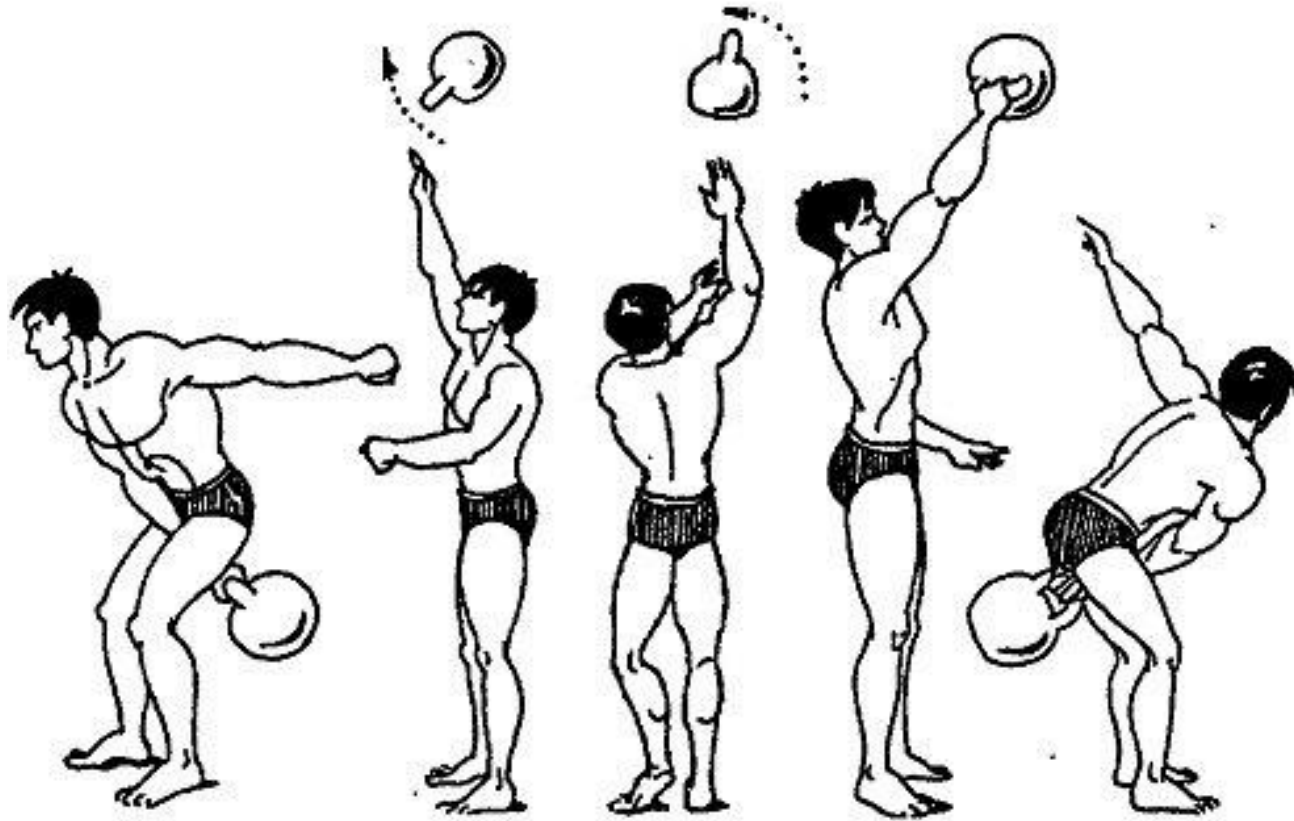
Боковая планка с гирей



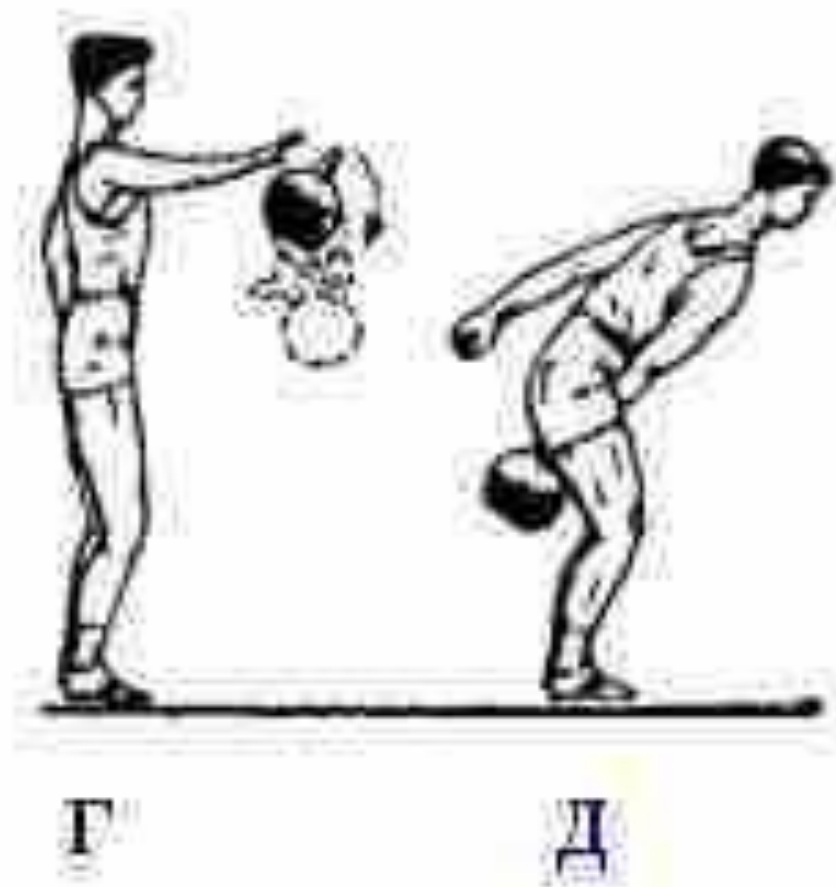
Горизонтальный бег



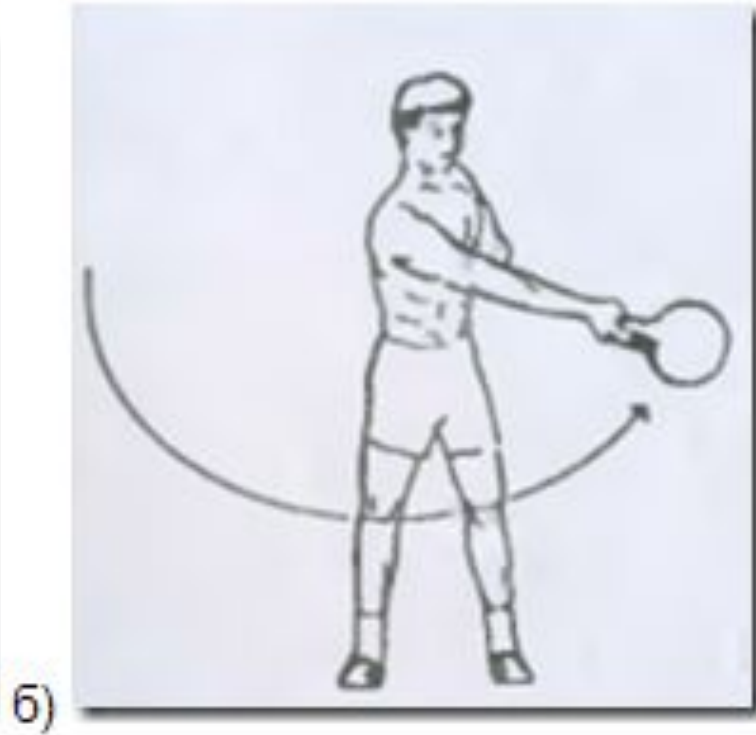
Силовое жонглирование гирями



Жонглирование одной гирей



Боковые жонглирование



Поставить гирю 32 кг на ручку

