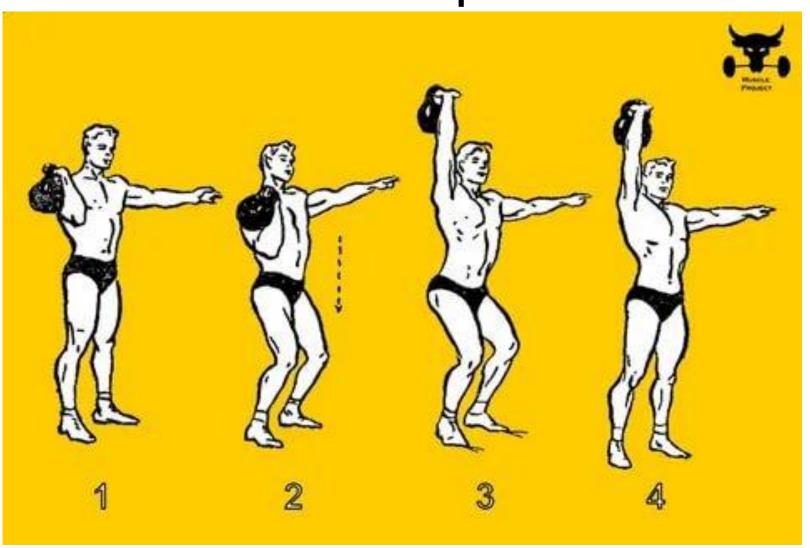
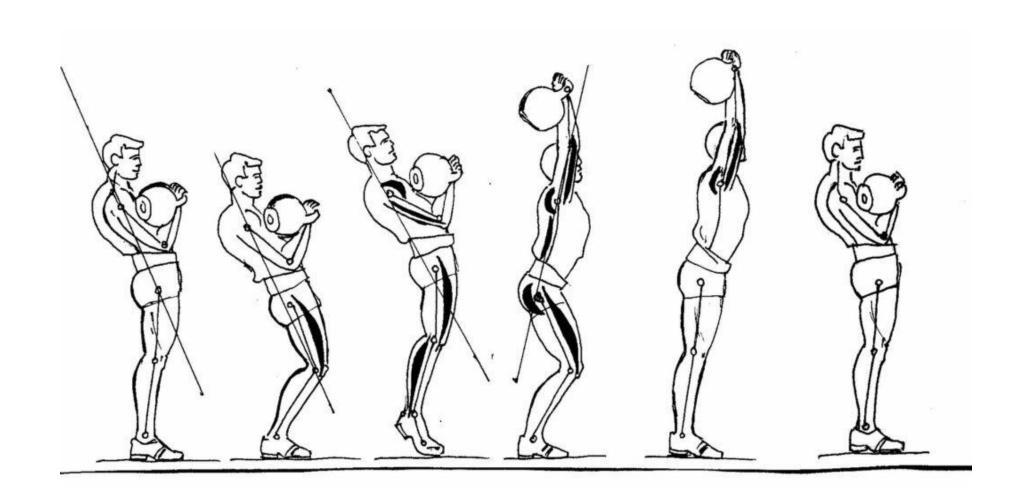
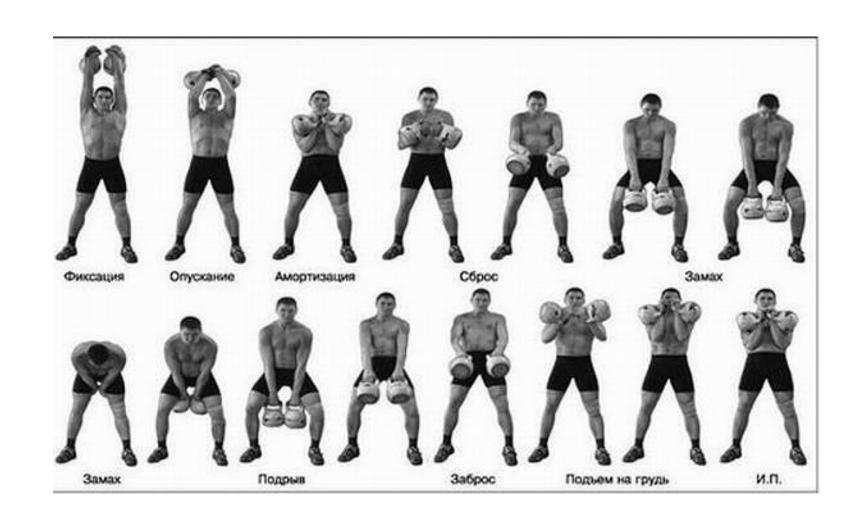
Толчок гири



Рывок гири



Толчок гири по длинному циклу



Маятник гири



Присед С гирей



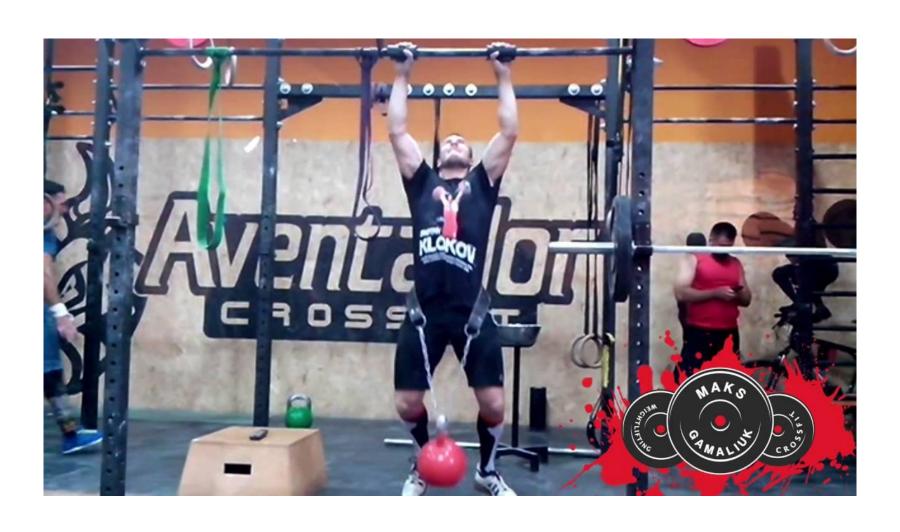




Наклоны с гирей



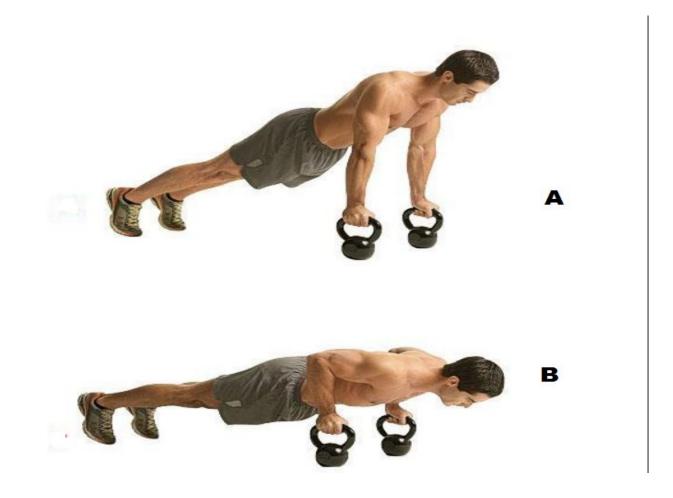
Подтягивания с гирей



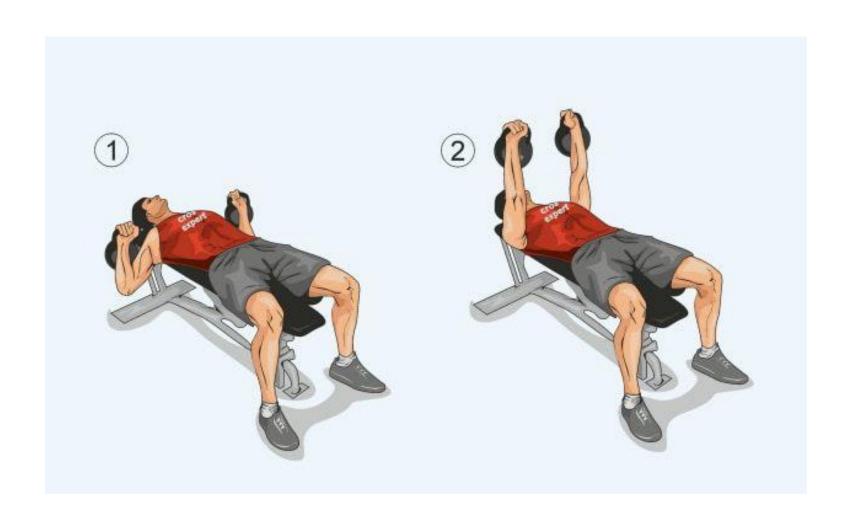
Отжимания на брусьях с гирей



Отжимания от гирь



Жим гирь на скамье



Тяга гири к подбородку



Тяга гири в наклоне



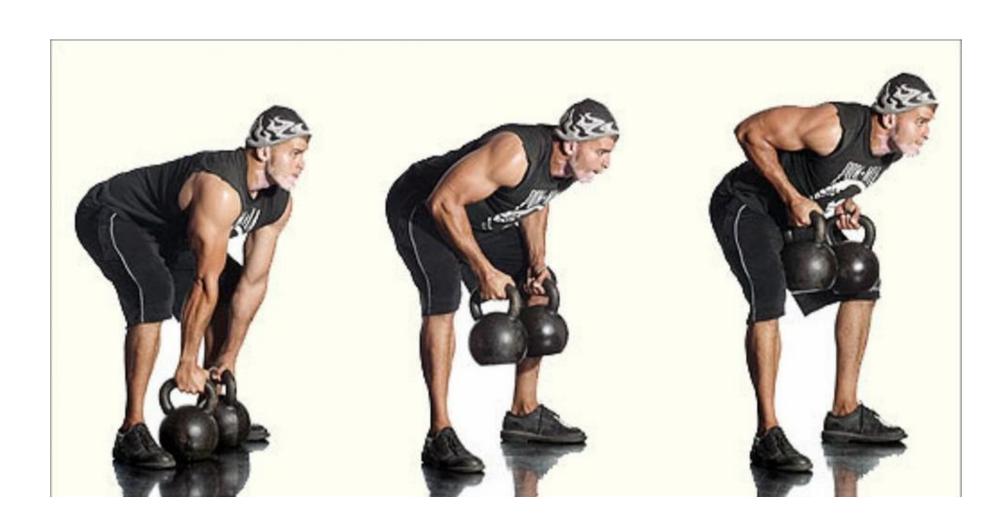
Глубокие приседания на возвышенности



Выпады



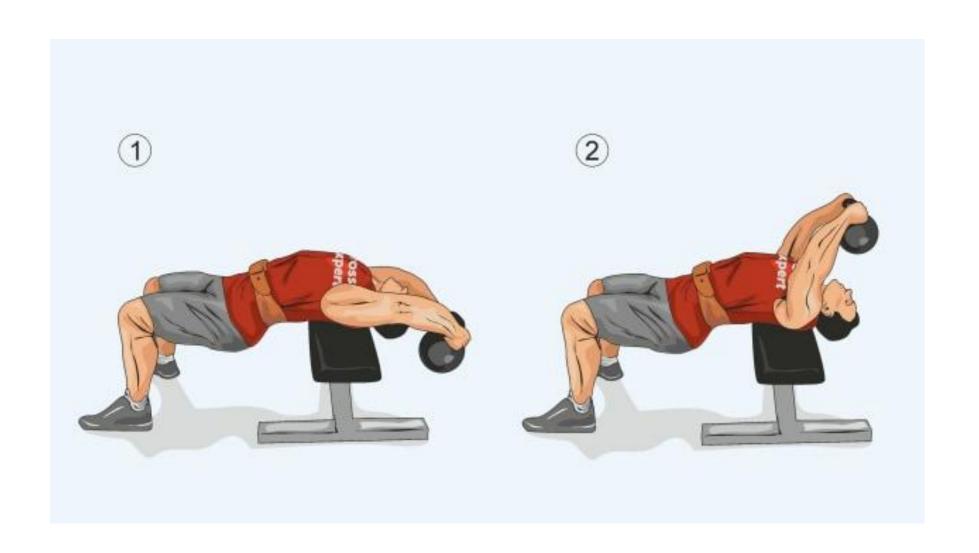
Тяга в наклоне к поясу с гирей



Махи гирей



Пуловер с гирей



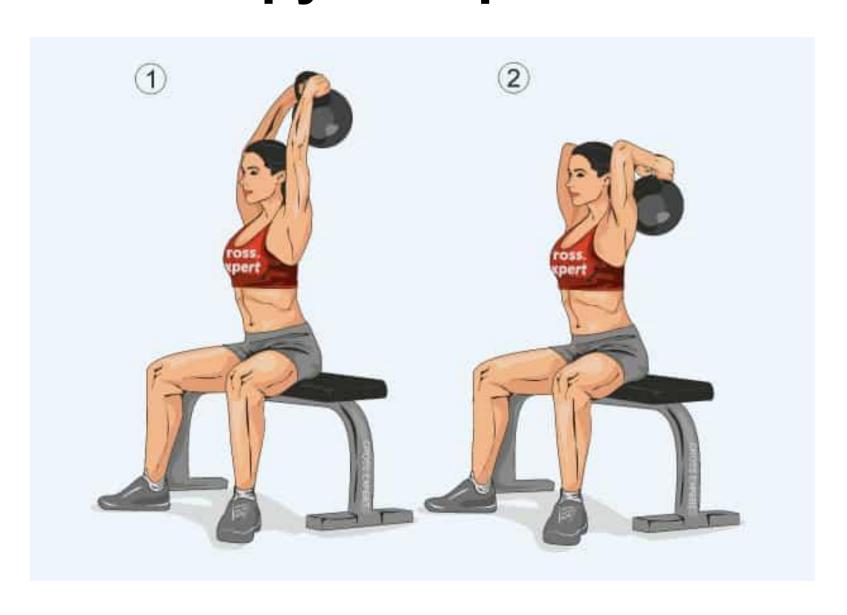
Разводка гирь лежа



Отжимания узкой постановкой рук



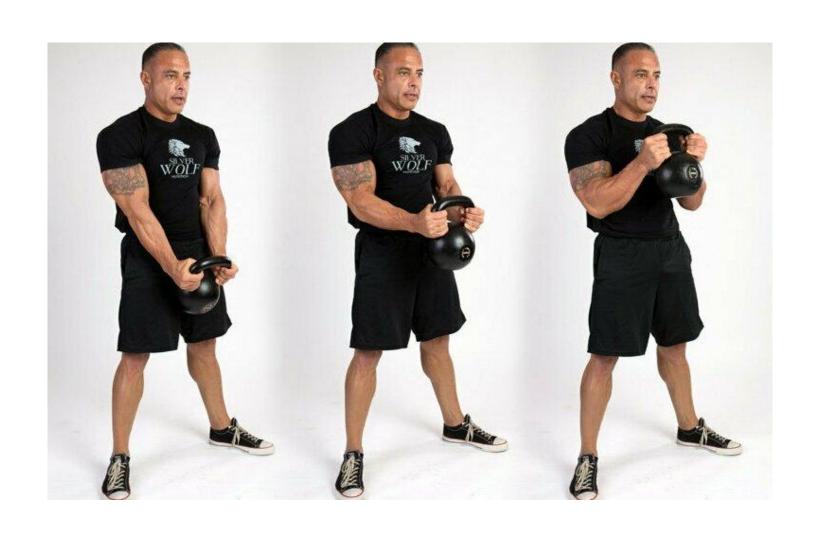
Разгибание рук с гирей из-за головы



Жим одной гири



Сгибание рук с гирей стоя



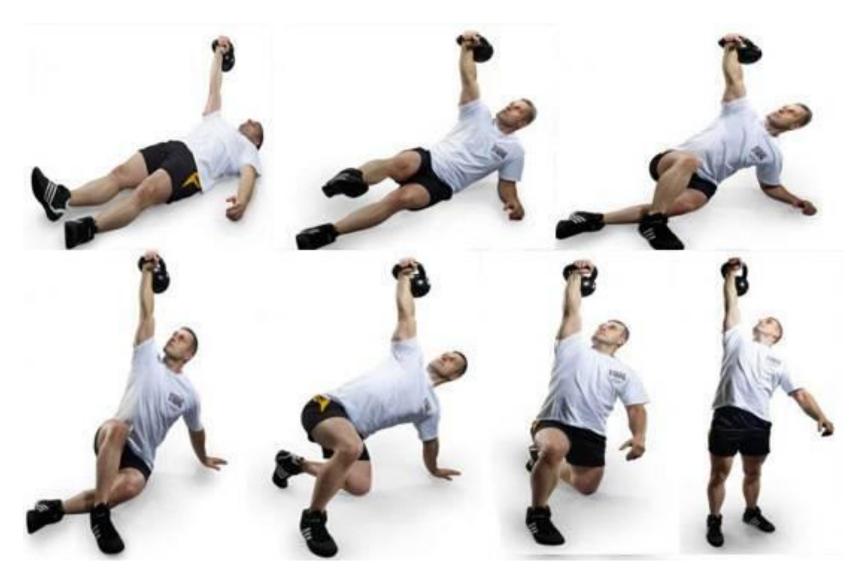
Наклоны в стороны



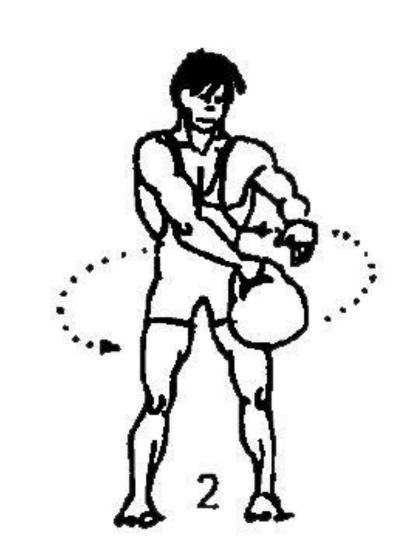
Подъем корпуса с гирей на груди



Турецкий подъем



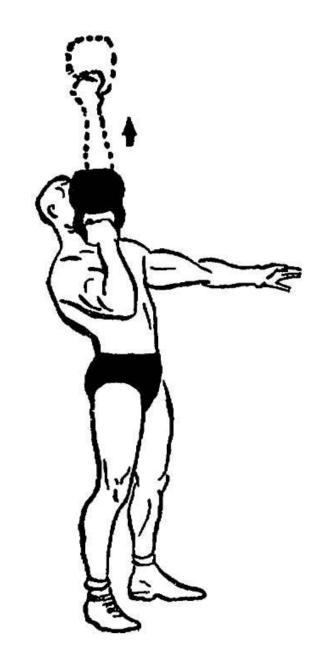
Круговые движения гирей вокруг туловиче



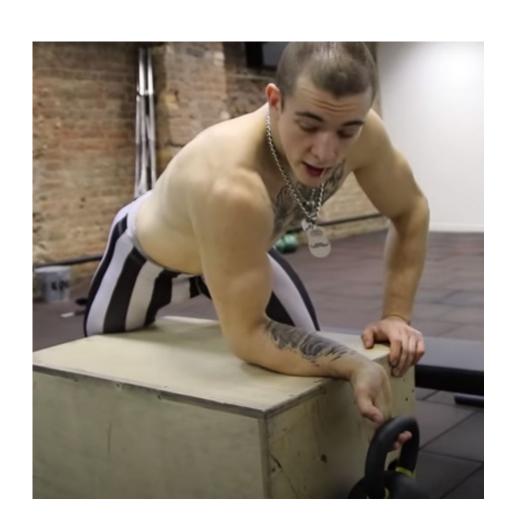
Круговые движения гирей вокруг головы

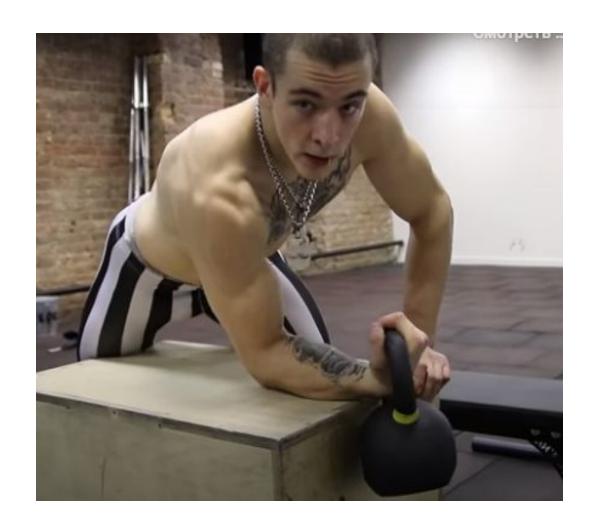


Свечка с гирей



Накаты с гирей

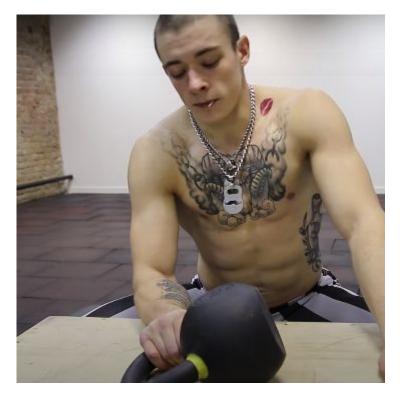




Упражнения на силу хвата







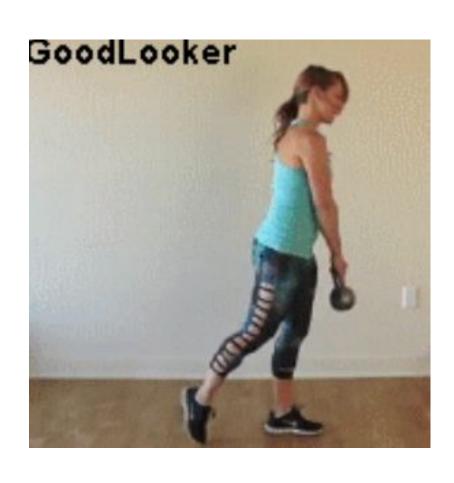
Скручивания с гирей



Прогулка фермера с гирями



Становая тяга на одной ноге





Боковой выпад с жимом гири



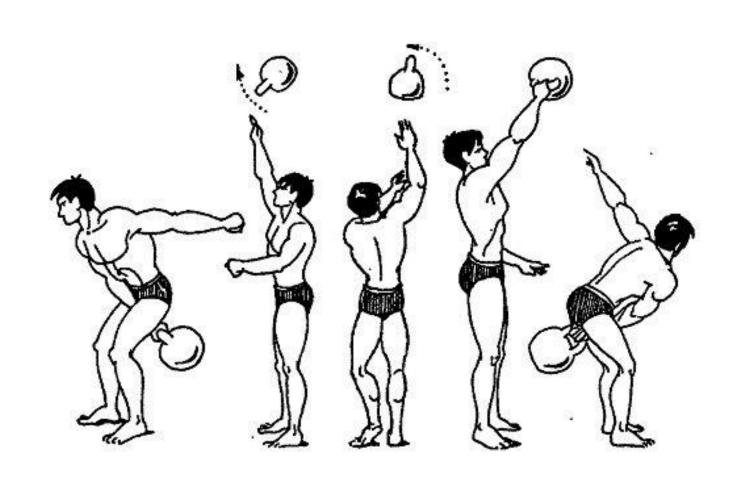
Боковая планка с гирей



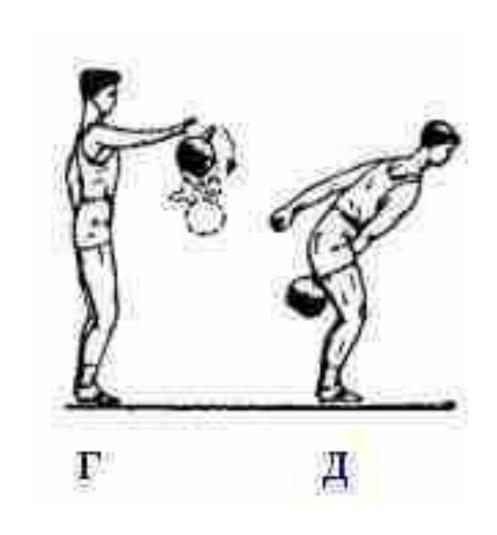
Горизонтальный бег **300dLooker**



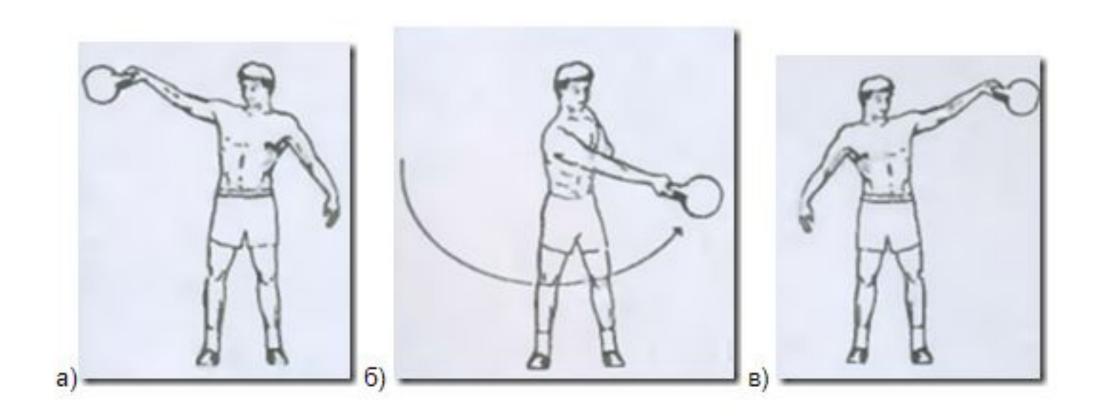
Силовое жонглирование гирями



Жонглирование одной гирей



Боковые жонглирование



Поставить гирю 32 кг на ручку





