

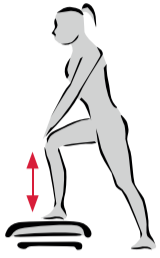
POWER BOARD®

УПРАЖНЕНИЯ

ИКРЫ



01. ПРИПОДНЯТЬСЯ НА НОСОЧКАХ

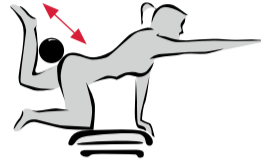


02. НОГА В ПОЛОЖЕНИИ ШАГА

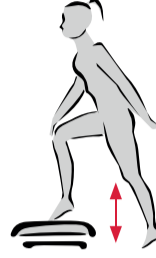
НОГИ



03. БИЦЕПС НОГИ

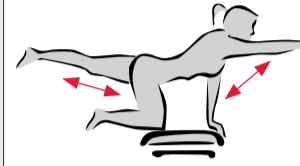


04. СТОЙКА СУПЕРМЕНА + МЯЧ



05. ПОЛОЖЕНИЕ ШАГА НА НОСОЧКАХ

ДВИЖЕНИЯ РЫВКАМИ



06. СТОЙКА СУПЕРМЕНА



07. ГРЕБЛЯ НАКЛОНИВШИСЬ ВПЕРЕД

ДВИЖЕНИЯ РЫВКАМИ



08. ДВИЖЕНИЯ ПОЯСНИЦЕЙ



09. МОСТИК

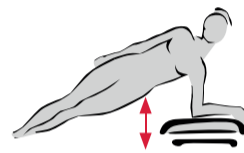
МЫШЦЫ ЖИВОТА



10. СГИБАНИЕ

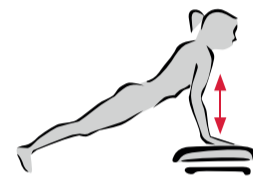


11. СКЛАДНОЙ НОЖ

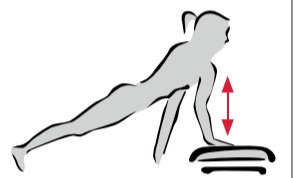


12. БОКОВАЯ ПОДДЕРЖКА

МЫШЦЫ ГРУДИ

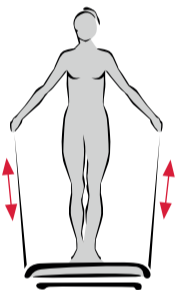


13. ОТЖИМАНИЯ

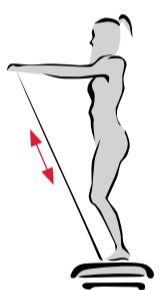


14. ОТЖИМАНИЯ ПОД УГЛОМ

ПЛЕЧИ

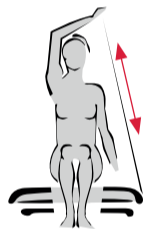


15. ПЛЕЧИ ПО БОКАМ

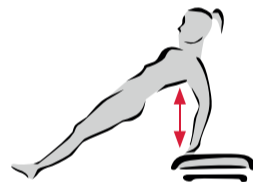


16. ПЛЕЧИ ПЕРЕД СОБОЙ

ТРИЦЕПС



17. ТРИЦЕПС НАД ГОЛОВОЙ



18. ПРОВАЛЫ

БИЦЕПС



19. БИЦЕПСЫ

“POWERBOARD – УСПЕХ ДЕЛАЕТ НАС СЧАСТЛИВЫМИ.”



РАСТЯЖКА



20. СПИНА



21. ГРУДЬ / ПЛЕЧИ



22. СГИБАНИЕ БЕДРА

МАССАЖ



23. ЛЕЖА НА СПИНЕ И НА БЕДРАХ



24. ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ И НА БЕДРАХ



25. ЛЕЖА НА ВНУТРЕННЕЙ СТОРОНЕ БЕДРА