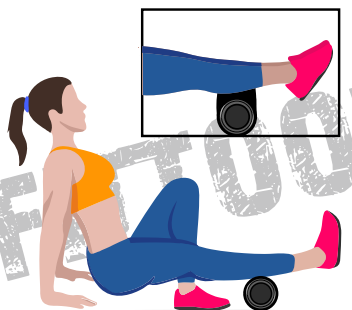


ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ С ЦИЛИНДРОМ

возможны со всеми типами цилиндров

ПРОРАБОТКА
ИКРНОЖНОЙ
МЫШЦЫ



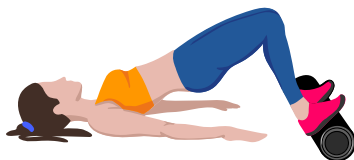
ПРОРАБОТКА
ГОЛЕНИ



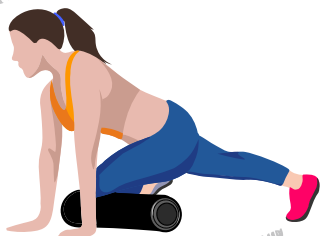
ПРОРАБОТКА
СТОПЫ



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ



ПРОРАБОТКА
ГОЛЕНИ



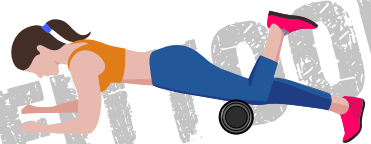
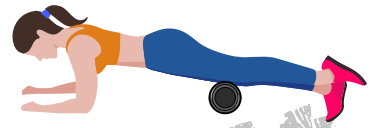
ПРОРАБОТКА
СТОПЫ



ЯГОДИЧНЫЙ МОСТ



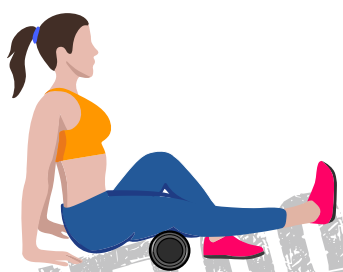
ПРОРАБОТКА ЧЕТЫРЕХ-
ГЛАВОЙ МЫШЦЫ БЕДРА



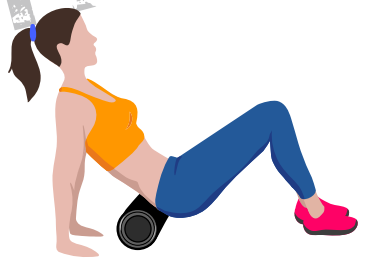
ПРОРАБОТКА
ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА



ПРОРАБОТКА
БОКОВОЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА



ПРОРАБОТКА
БЕДРА



ПРОРАБОТКА ЧЕТЫРЕХ-
ГЛАВОЙ МЫШЦЫ БЕДРА

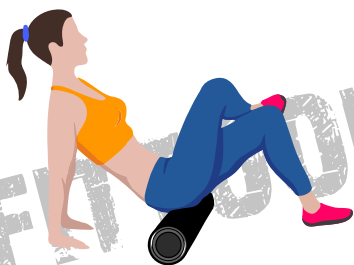
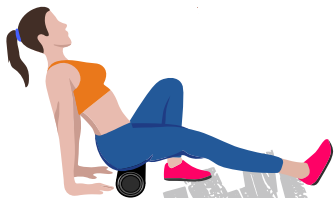
ПРОРАБОТКА
ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДРА

ПРОРАБОТКА
СИБАТЕНА БЕДРА

ПРОРАБОТКА
НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

ПРОРАБОТКА

ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ

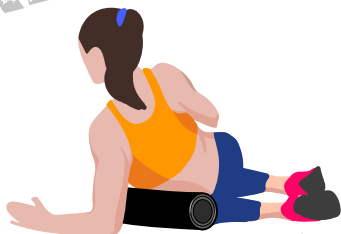


ЯГОДИЧНОЙ МЫШЦЫ

ПРОРАБОТКА

ПРОРАБОТКА

МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

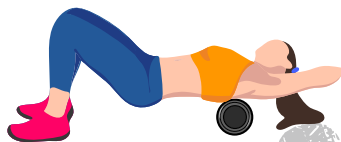
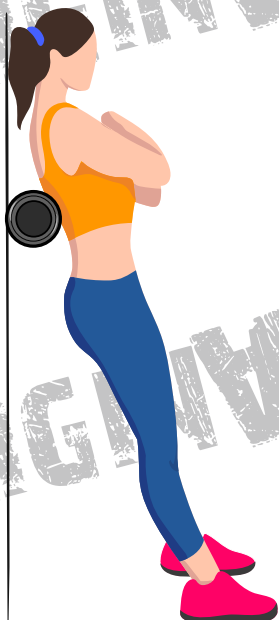


МЫШЦ НИЖНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

ПРОРАБОТКА

ПРОРАБОТКА

СРЕДНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ



СРЕДНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

ПРОРАБОТКА

СРЕДНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

ПРОРАБОТКА

как? это работает!

HOW? IT WORKS!

ПРОРАБОТКА
МЫШЦ ШЕИ



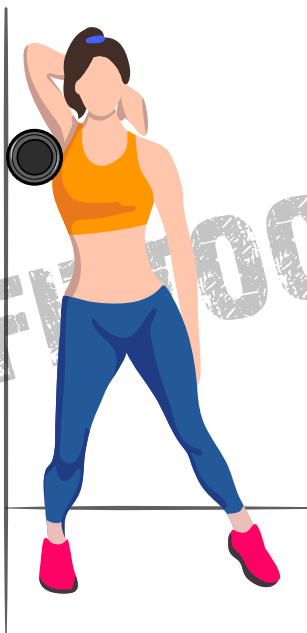
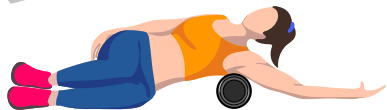
ПРОРАБОТКА
МЫШЦ ШЕИ

ПРОРАБОТКА
МЫШЦ ШЕИ



ПРОРАБОТКА
ШИРОЧАЙШЕЙ МЫШЦЫ

ПРОРАБОТКА
ШИРОЧАЙШЕЙ МЫШЦЫ



ПРОРАБОТКА
ШИРОЧАЙШЕЙ МЫШЦЫ

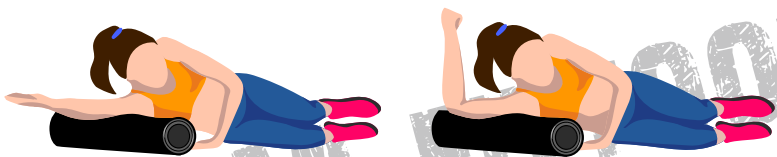
ПРОРАБОТКА
ШИРОЧАЙШЕЙ МЫШЦЫ



как? это работает!

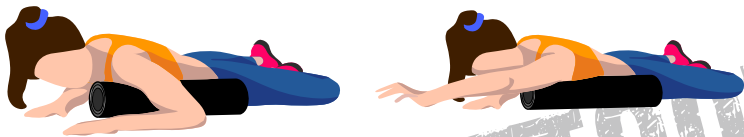
HOW? IT WORKS!

ПРОРАБОТКА
ТРИЦЕПСА



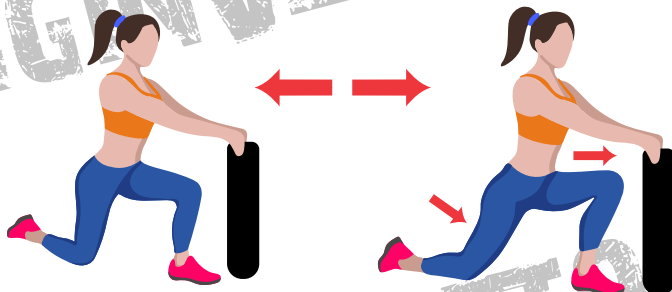
ПРОРАБОТКА
ТРИЦЕПСА

ПРОРАБОТКА
ГРУДНЫХ МЫШЦ



ПРОРАБОТКА
ГРУДНЫХ МЫШЦ

РАСТЯЖЕНИЕ ГОЛЕНОСТОПА
СУПОРОМ НА КОЛЕНЕ



РАСТЯЖЕНИЕ ГОЛЕНОСТОПА
СУПОРОМ НА КОЛЕНЕ



JOIN THE TEAM

