

# Многофункциональный блочный тренажер



ОТВЕДЕНИЕ ЛОПАТОК НАЗАД



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ  
В СТОРОНУ



СГИБАНИЕ НОГИ  
В КОЛЕНЕ



ТЯГИ РУКОЙ НАРУЖУ



ТЯГИ РУКОЙ ВНИЗ



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ  
НАЗАД



ОТВЕДЕНИЕ НОГИ  
В СТОРОНУ  
ПО ДИАГОНАЛИ



РАСПРЯМЛЕНИЕ РУК  
В ЛОКТЯХ



СГИБАНИЕ РУК  
В ЛОКТЯХ

