


# Необходимые требования

Гибкость - ахиллы, хамстринги, приводящие бедра, ягодичы.


## 2 упражнения

## Этап 2. Средний уровень

1		Становая тяга, применяемая в пауэрлифтинге (стиле сумо) <i>SUMO DEADLIFT</i>
2		Становая тяга с трэп-грифом

## 3 упражнения

## Этап 3. Высокий уровень

1		Становая тяга с верхнего положения
2		Тяга Ривза
3		Становая тяга с пола <i>Full deadlift</i>