


Поиск

Необходимые требования

Гибкость - ахиллы, хамстринги, приводящие бедра, ягодицы.


2 упражнения

Этап 2. Средний уровень

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

3 упражнения

Этап 3. Высокий уровень

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