



Эффективные упражнения на все группы мышц

Эффективные упражнения на все группы мышц

Эффективные упражнения на все группы мышц

[Эффективные упражнения на все группы мышц GO DO \(7\)](#)

[Эффективные упражнения на все группы мышц \(8\)](#)



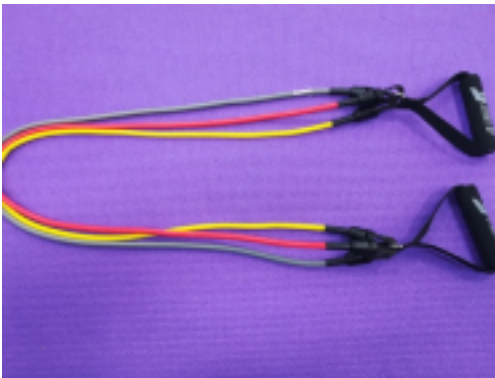


Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ ĐŸÑ€ĐμÑ•Ñ•-Đ±Đ,Ñ†ĐμĐ¿Ñ•-Đ±ĐμĐ´Ñ€Đ¾. Đ¿
 Đ°Đ½Đ°Ñ,Đ¾Đ¼Đ,Ñ†ĐμÑ•Đ°Đ,Đ¼Đ, Ñ€ÑfÑ†Đ°Đ¼Đ, [\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)



**Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ Ñ€ĐμĐ-Đ,Đ½Đ¾Đ²Ñ•Đ¹ Đ¿ĐμÑ,Đ»Ñ•
 MAGNUM 17-54 Đ°Đ³**

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ Ñ€ĐμĐ-Đ,Đ½Đ¾Đ²Ñ•Đ¹ Đ¿ĐμÑ,Đ»Ñ• MAGNUM 17-54 Đ°Đ³ Đ
 Đ°Đ-Đ¼ĐμÑ€:208*4.4*0.45 Ñ•Đ¼. [\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)



Đ•Đ°Đ±Đ¾Ñ€ Ñ•Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€Đ¾Đ².

Đ•Đ°Đ±Đ¾Ñ€ Ñ•Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€Đ¾Đ². ĐœĐ°Ñ,ĐμÑ€Đ,Đ°Đ»:Đ¼ĐμÑ,Đ°Đ»Đ», Đ¿Đ»Đ°Ñ•Ñ,Đ,Đ°,
 Đ»Đ°Ñ,ĐμĐ°Ñ•. [\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

**Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€
 ĐŸÑ€ĐμÑ•Ñ•-Đ±Đ,Ñ†ĐμĐ¿Ñ•-Đ±ĐμĐ´Ñ€Đ¾. Đ¿
 Đ°Đ½Đ°Ñ,Đ¾Đ¼Đ,Ñ†ĐμÑ•Đ°Đ,Đ¼Đ, Ñ€ÑfÑ†Đ°Đ¼Đ,**



**Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€
"Ñ•Ñ,Ñ€Đ¾Đ¹Đ½Ñ¿Đμ Đ±ĐμĐ´Ñ€Đ°"**

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ "Ñ•Ñ,Ñ€Đ¾Đ¹Đ½Ñ¿Đμ Đ±ĐμĐ´Ñ€Đ°"
 ĐœĐ°Ñ,ĐμÑ€Đ,Đ°Đ»:Đ¿Đ¾Đ»Đ,Ñ•Ñ•Ñ,ĐμÑ€-Ñ•Đ»Đ°Ñ•Ñ,Đ,Đ°, Đ»Đ°Ñ,ĐμĐ°Ñ•, Đ¿Đ¾Đ»Đ,Đ¼Đ,Đ´,
 Đ°Ñ€Đ¼Đ,Ñ€Đ¾Đ²Đ°Đ½Đ½Ñ¿Đ¹ Đ°Đ²Ñ,Đ¾Ñ,ĐμĐ½Ñ, PVC. Đ¿ĐμĐ¼Đ¿ĐμÑ€Đ°Ñ,ÑƒÑ€Đ°
 Đ,Ñ•Đ¿Đ¾Đ»Ñ€Đ·Đ¾Đ²Đ°Đ½Đ,Ñ• Đ, Ñ...Ñ€Đ°Đ½ĐμĐ½Đ,Ñ• Đ¾Ñ, (-10Đ´Đ¾ +25Â°Đj)
[\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)



Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ "Ñ,Ñ€Đ°Đ½Ñ•Ñ,,Đ¾Ñ€Đ¼ĐμÑ€"

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ "Ñ,Ñ€Đ°Đ½Ñ•Ñ,,Đ¾Ñ€Đ¼ĐμÑ€" ĐœĐ°Ñ,ĐμÑ€Đ,Đ°Đ»
 Đ¿Đ¾Đ»Đ,Ñ•Ñ•Ñ,ĐμÑ€-Ñ•Đ»Đ°Ñ•Ñ,Đ,Đ°, Đ»Đ°Ñ,ĐμĐ°Ñ•, Đ¿Đ»Đ°Ñ•Ñ,Đ,Đ°, Đ¿Đ¾Đ»Đ,Đ°Đ¼Đ,Đ´,
 Đ¿Đ¾Đ»Đ,Đ¿Ñ€Đ¾Đ¿Đ,Đ»ĐμĐ½. Đ¿ĐμĐ¼Đ¿ĐμÑ€Đ°Ñ,ÑƒÑ€Đ° Đ,Ñ•Đ¿Đ¾Đ»Ñ€Đ·Đ¾Đ²Đ°Đ½Đ,Ñ• Đ,
 Ñ...Ñ€Đ°Đ½ĐμĐ½Đ,Ñ• (Đ¾Ñ, - 10Đ´Đ¾ +25Â°Đj) [\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)



**Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ ÑƒĐ½Đ,Đ²ĐμÑ€Ñ•Đ°Đ»Ñ€Đ½Ñ¿Đ¹ (Đ°Đ½Đ°Đ»Đ¾Đ³ "Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€Đ°
 Đ°ÑƒĐ±Đ½Đ¾Đ²Ñ•Đ°Đ¾Đ³Đ¾") Đ"Đ»Đ,Đ½Đ° 4 Đ¼*4 Đ¶Đ,Đ»Ñ€Đ½Ñ¿Đ¹.**

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ ÑƒĐ½Đ,Đ²ĐμÑ€Ñ•Đ°Đ»Ñ€Đ½Ñ¿Đ¹ (Đ°Đ½Đ°Đ»Đ¾Đ³ "Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€Đ°
 Đ°ÑƒĐ±Đ½Đ¾Đ²Ñ•Đ°Đ¾Đ³Đ¾") Đ"Đ»Đ,Đ½Đ° 4 Đ¼*4 Đ¶Đ,Đ»Ñ€Đ½Ñ¿Đ¹. [\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)



Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐµÑ€ ÑfĐ½Đ, Đ²ĐµÑ€Ñ•Đ°Đ»ÑCED½Ñ(Đ¹ (Đ•Đ½Đ°Đ»Đ³⁄₄Đ³ "Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐµÑ€Đ° Đ´ÑfĐ±Đ½Đ³⁄₄Đ²Ñ•Đ°Đ³⁄₄Đ³⁄₄") Đ"Đ»Đ, Đ½Đ° 4 Đ¼ *3 ÑÑÑ•Đ´Đ½Ñ(Đ¹. [\[ĐŸĐ³⁄₄Đ´Ñ€Đ³⁄₄Đ±Đ½ĐµĐµ...\]](#)

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐµÑ€ ÑfĐ½Đ, Đ²ĐµÑ€Ñ•Đ°Đ»ÑCED½Ñ(Đ¹ (Đ•Đ½Đ°Đ»Đ³⁄₄Đ³ "Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐµÑ€Đ° Đ´ÑfĐ±Đ½Đ³⁄₄Đ²Ñ•Đ°Đ³⁄₄Đ³⁄₄") Đ"Đ»Đ, Đ½Đ° 4 Đ¼ *3 ÑÑÑ•Đ´Đ½Ñ(Đ¹. [\[ĐŸĐ³⁄₄Đ´Ñ€Đ³⁄₄Đ±Đ½ĐµĐµ...\]](#)



Đ ĐµĐ-Đ, Đ½Đ³⁄₄Đ²Đ°Ñ• Ñ,Ñ€ÑfĐ±Đ°Đ°

** ÑÑÑ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐµÑ€ Ñ•Đ, Đ»Đ³⁄₄Đ²Đ³⁄₄Đ¹, Ñ€ĐµĐ-Đ, Đ½Đ³⁄₄Đ²Đ°Ñ• Ñ,Ñ€ÑfĐ±Đ°Đ° (9-11Đ°Đ³) Đ"Đ»Đ, Đ½Đ°:Đ•Đ¼. [\[ĐŸĐ³⁄₄Đ´Ñ€Đ³⁄₄Đ±Đ½ĐµĐµ...\]](#)



Ñ€ĐµĐ-Đ, Đ½Đ³⁄₄Đ²Đ°Ñ• Ñ,Ñ€ÑfĐ±Đ°Đ°

** ÑÑÑ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐµÑ€ Ñ•Đ, Đ»Đ³⁄₄Đ²Đ³⁄₄Đ¹, Ñ€ĐµĐ-Đ, Đ½Đ³⁄₄Đ²Đ°Ñ• Ñ,Ñ€ÑfĐ±Đ°Đ° (6-8 Đ°Đ³) Đ"Đ»Đ, Đ½Đ°:3Đ¼. [\[ĐŸĐ³⁄₄Đ´Ñ€Đ³⁄₄Đ±Đ½ĐµĐµ...\]](#)



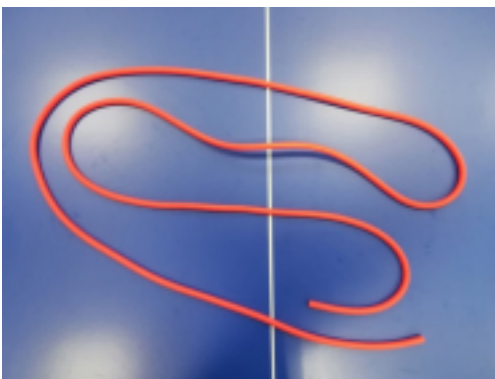
Ñ€ĐµĐ·Đ,Đ^{1/2}Đ^{3/4}Đ²Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑƒĐ±Đ°Đ°

** Ñ•Ñ•Đ_¿Đ°Đ^{1/2}Đ¹ĐµÑ€Ñ•Ñ,Đ»Đ^{3/4}Đ²Đ^{3/4}Đ¹,Ñ€ĐµĐ·Đ,Đ^{1/2}Đ^{3/4}Đ²Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑƒĐ±Đ°Đ° (6-8 Đ°Đ³)
Đ°Đ»Đ,Đ^{1/2}Đ°:3Đ^{1/4}. [\[ĐŸĐ^{3/4}Đ¹Ñ€Đ^{3/4}Đ±Đ^{1/2}ĐµĐµ...\]](#)



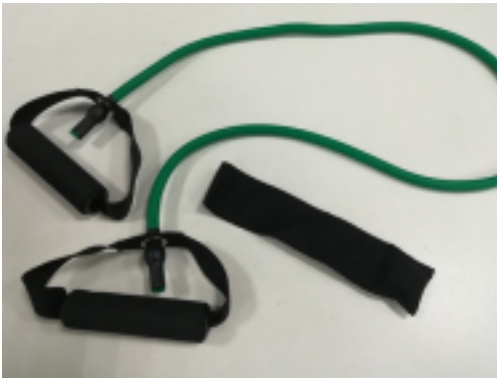
Ñ€ĐµĐ·Đ,Đ^{1/2}Đ^{3/4}Đ²Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑƒĐ±Đ°Đ°

Đ»Đ°Ñ,ĐµĐ°Ñ•Đ^{1/2}Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑƒĐ±Đ°Đ° Đ°Đ»Ñ•Đ³Đ,Đ^{1/4}Đ^{1/2}Đ°Ñ•Ñ,Đ,Đ°Đ, 0.5*0.9*300
Ñ•Đ°Đ»Đ°Ñ,Đ^{3/4}Đ²Ñ•Đ¹Đ_¿Đ^{3/4}Ñ•Ñ,Đ°Đ²:Đ»Đ°Ñ,ĐµĐ°Ñ• [\[ĐŸĐ^{3/4}Đ¹Ñ€Đ^{3/4}Đ±Đ^{1/2}ĐµĐµ...\]](#)



Ñ€ĐµĐ·Đ,Đ^{1/2}Đ^{3/4}Đ²Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑƒĐ±Đ°Đ°

Đ»Đ°Ñ,ĐµĐ°Ñ•Đ^{1/2}Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑƒĐ±Đ°Đ° Đ°Đ»Ñ•Đ³Đ,Đ^{1/4}Đ^{1/2}Đ°Ñ•Ñ,Đ,Đ°Đ, 0.5*0.9*300
Đ_¿Đ^{3/4}Ñ•Ñ,Đ°Đ²:Đ»Đ°Ñ,ĐµĐ°Ñ• [\[ĐŸĐ^{3/4}Đ¹Ñ€Đ^{3/4}Đ±Đ^{1/2}ĐµĐµ...\]](#)



Ñ€ĐµĐ·Đ,Đ¹/₂Đ³/₄Đ²Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑfĐ±Đ°Đ°

*Ñ•Ñ•Đ¿Đ°Đ¹/₂Đ´ĐµÑ€Đ»Đ°Ñ,ĐµĐ°Ñ•Đ¹/₂Đ°Ñ•Ñ,Ñ€ÑfĐ±Đ°Đ°Ñ•Ñ€ÑfÑ‡Đ°Đ°Đ¹/₄Đ, 12 LB (5.4Đ°Đ³)
[\[ĐŸĐ³/₄Đ´Ñ€Đ³/₄Đ±Đ¹/₂ĐµĐµ...\]](#)



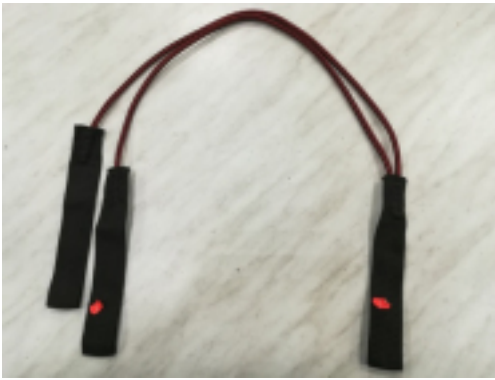
Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ¹/₂Đ´ĐµÑ€Đ»Đ°Ñ,ĐµĐ°Ñ•Đ¹/₂Ñ•Đ¹Ñ•Ñ€ÑfÑ‡Đ°Đ°Đ¹/₄Đ,Ñ

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ¹/₂Đ´ĐµÑ€Đ»Đ°Ñ,ĐµĐ°Ñ•Đ¹/₂Ñ•Đ¹Ñ•Ñ€ÑfÑ‡Đ°Đ°Đ¹/₄Đ,ĐĐ°Đ·Đ¹/₄ĐµÑ€:6*12*1200Đ¹/₄Đ¹/₄.
ĐiĐ²ĐµÑ,Ñ,Đ,Đ³/₄Đ»ĐµÑ,Đ³/₄Đ²Ñ«Đ¹ [\[ĐŸĐ³/₄Đ´Ñ€Đ³/₄Đ±Đ¹/₂ĐµĐµ...\]](#)



Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ¹/₂Đ´ĐµÑ€ÑfĐ¹/₂Đ,Đ²ĐµÑ€Ñ•Đ°Đ»Ñ€Đ¹/₂Ñ•Đ¹(Đ•Đ¹/₂Đ°Đ»Đ³/₄Đ³"Ñ•Ñ•Đ¿Đ°Đ¹/₂Đ´ĐµÑ€Đ°Đ´ÑfĐ±Đ¹/₂Đ³/₄Đ²Ñ•Đ°Đ³/₄Đ³/₄"

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ¹/₂Đ´ĐµÑ€ÑfĐ¹/₂Đ,Đ²ĐµÑ€Ñ•Đ°Đ»Ñ€Đ¹/₂Ñ•Đ¹(Đ•Đ¹/₂Đ°Đ»Đ³/₄Đ³"Ñ•Ñ•Đ¿Đ°Đ¹/₂Đ´ĐµÑ€Đ°Đ´ÑfĐ±Đ¹/₂Đ³/₄Đ²Ñ•Đ°Đ³/₄Đ³/₄") ĐžÑ,Đ·Đ¹/₂Đ°Ñ‡Đ°Đ°Đ"Đ¢Đž-Đ°ĐžĐ»Đ,Đ¹/₄Đ¿Đ,Đ¹Ñ•Đ°Đ³/₄Đ¹Đ¹/₄ĐµĐ´Đ°Đ»Đ,Đ"Đ»Đ,Đ¹/₂Đ°:4Đ¹/₄*1Đ¶Đ,Đ»Ñ€Đ¹/₂Ñ•Đ¹Ñ€ĐµĐ·Đ,Đ¹/₂Đ°Đ°.
[\[ĐŸĐ³/₄Đ´Ñ€Đ³/₄Đ±Đ¹/₂ĐµĐµ...\]](#)



Ծ-Ն•Ծ չԾ°Ծ½Ծ՝ԾմՆԵ Ծ±Ծ¾Ծ°Ն•ԾմՆԵՆ•Ծ°Ծ, Ծ¹
 (ԾմԾ՝Ծ, Ծ½Ծ¾Ծ±Ծ¾ՆԵՆ•Ն, Ծ²) Ծ Ծ°Ծ•Ծ¼ԾմՆԵ: 1.10Ծ¼*1
 ՆԵԾմԾ•Ծ, Ծ½Ծ°Նf

Ծ-Ն•Ծ չԾ°Ծ½Ծ՝ԾմՆԵ Ծ±Ծ¾Ծ°Ն•ԾմՆԵՆ•Ծ°Ծ, Ծ¹ (ԾմԾ՝Ծ, Ծ½Ծ¾Ծ±Ծ¾ՆԵՆ•Ն, Ծ²) Ծ
 Ծ°Ծ•Ծ¼ԾմՆԵ: 1.10Ծ¼*1 ՆԵԾմԾ•Ծ, Ծ½Ծ°Նf [\[ԾŸԾ¾Ծ՝ՆԵԾ¾Ծ±Ծ½ԾմԾմ...\]](#)



Ծ-Ն•Ծ չԾ°Ծ½Ծ՝ԾմՆԵ Ն•Ծ չՆԵՆfՆ, (ԾմԾ՝Ծ, Ծ½Ծ¾Ծ±Ծ¾ՆԵՆ•Ն, Ծ²). Ծ
 Ծ°Ծ•Ծ¼ԾմՆԵ 4Ծ¼*1 ՆԵԾմԾ•Ծ, Ծ½Ծ°Նf

Ծ-Ն•Ծ չԾ°Ծ½Ծ՝ԾմՆԵ Ն•Ծ չՆԵՆfՆ, (ԾմԾ՝Ծ, Ծ½Ծ¾Ծ±Ծ¾ՆԵՆ•Ն, Ծ²). Ծ Ծ°Ծ•Ծ¼ԾմՆԵ
 4Ծ¼*1 ՆԵԾմԾ•Ծ, Ծ½Ծ°Նf ԾճԾ•ԾժԾ•ԾժԾ՝ [\[ԾŸԾ¾Ծ՝ՆԵԾ¾Ծ±Ծ½ԾմԾմ...\]](#)



Ծ-Ն•Ծ չԾ°Ծ½Ծ՝ԾմՆԵ Ծ»Ն•Ծ լԾ½Ծ, Ծ°Ծ°
 (ԾմԾ՝Ծ, Ծ½Ծ¾Ծ±Ծ¾ՆԵՆ•Ն, Ծ²) "ԾճԾ•ԾժԾ•ԾժԾ՝" Ծ
 Ծ°Ծ•Ծ¼ԾմՆԵ: 4Ծ¼*1 ՆԵԾմԾ•Ծ, Ծ½Ծ°Ծ°

Ծ-Ն•Ծ չԾ°Ծ½Ծ՝ԾմՆԵ Ծ»Ն•Ծ լԾ½Ծ, Ծ°Ծ° (ԾմԾ՝Ծ, Ծ½Ծ¾Ծ±Ծ¾ՆԵՆ•Ն, Ծ²) "ԾճԾ•ԾժԾ•ԾժԾ՝" Ծ
 Ծ°Ծ•Ծ¼ԾմՆԵ: 4Ծ¼*1 ՆԵԾմԾ•Ծ, Ծ½Ծ°Ծ° [\[ԾŸԾ¾Ծ՝ՆԵԾ¾Ծ±Ծ½ԾմԾմ...\]](#)



Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ Đ»Ñ«Đ¶Đ½Đ,Đ°Đ° (ĐμĐ´Đ,Đ½Đ¾Đ±Đ¾Ñ€Ñ•Ñ,Đ²) Ñ• Ñ€ÑƒÑ‡Đ°Đ°Đ¼Đ, Đ Đ°Đ·Đ¼ĐμÑ€:3Đ¼*3 Ñ€ĐμĐ·Đ,Đ½Đ°Đ,.

Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ Đ»Ñ«Đ¶Đ½Đ,Đ°Đ° (ĐμĐ´Đ,Đ½Đ¾Đ±Đ¾Ñ€Ñ•Ñ,Đ²) Ñ• Ñ€ÑƒÑ‡Đ°Đ°Đ¼Đ, Đ Đ°Đ·Đ¼ĐμÑ€:3Đ¼*3 Ñ€ĐμĐ·Đ,Đ½Đ°Đ,.[\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)



Đ-Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€ "ĐšĐžĐ´Đ

Đ•"(Đ±Đ¾Đ°Ñ•,Đ°Đ°Ñ€Đ°Ñ,Ñ•,Đ°Đ°Đ¿Đ¾Ñ•Đ¹Ñ€Đ°,Đ¼ÑƒĐ°Đ¹-Ñ,Đ°Đ¹,Ñ,Ñ...ĐμĐ°Đ²Đ¾Đ½Đ´Đ¾,Đ°ÑƒĐ½Đ³-Ñ,, Đ¿Đ¿Đ¾Ñ€Ñ,Đ,Đ²Đ½Ñ«Đ¹ Ñ•Ñ•Đ¿Đ°Đ½Đ´ĐμÑ€-Ñ,Ñ€ĐμĐ½Đ°Đ¶Ñ€Đ´Đ»Ñ• Ñ•Đ,Đ»Đ¾Đ²Đ¾Đ¹ Đ, ÑƒĐ´Đ°Ñ€ Ñ,ĐμÑ...Đ½Đ,Đ°Đ, [\[ĐŸĐ¾Đ´Ñ€Đ¾Đ±Đ½ĐμĐμ...\]](#)

- « « Đ´ Đ½Đ°Ñ‡Đ°Đ»Đ¾
- « ĐŸÑ€ĐμĐ´Ñ«Đ´ÑƒÑ°Đ°Ñ•
- 1
- 2
- [Đ¿Đ»ĐμĐ´ÑƒÑžÑ°Đ°Ñ• »](#)
- [Đ´ Đ°Đ¾Đ½ĐμÑ‡ » »](#)

Đ ĐμĐ·ÑƒĐ»ÑœÑ,Đ°Ñ,Ñ« 1 - 20 Đ,Đ· 23