

УПРАЖНЕНИЯ В ЗАКРЫТОЙ ЦЕПИ



Двустороннее упражнение в замкнутой цепи



Одностороннее упражнение в замкнутой цепи



Упражнение на туловище Unilat. Одностороннее упражнение
front фронтальная плоскость



Одностороннее упражнение
sagittal сагиттальная плоскость