

SportOn - Ñ, Ð³/₄ Ð² Ð° Ñ€ Ñ<  
Ð' Ð» Ñ• Ñ• Ð' Ð» Ð³/₄ Ð² Ñ< Ñ• Ð² Ð Ð' Ð³/₄ Ð²  
Ñ• Ð¿ Ð³/₄ Ñ€ Ñ, Ð°: Ð³ Ð Ñ€ Ð µ Ð² Ð³/₄ Ð³ Ð³/₄  
Ñ• Ð¿ Ð³/₄ Ñ€ Ñ, Ð°; Ñ, Ñ• Ð µ Ð» Ð³/₄ Ð¹

Ð° Ñ, Ð» Ð µ Ñ, Ð, Ð° Ð, Ð¿ Ð° Ñ f Ñ• Ñ€ Ð» Ð, Ñ, Ñ, Ð, Ð¹/₂ Ð³ Ð°  
*SportOn*

## Ð Ð° Ñ^ Ð³ Ð° Ñ€ Ð' "I'm kettlebell lifter"

Ñ€ Ñ f Ð ±.2 000



Ð Ð° Ñ^ Ð³ Ð° Ñ€ Ð' Ð' Ð» Ñ• Ñ• Ð, Ð» Ð³/₄ Ð² Ñ< Ñ... Ñ, Ñ€ Ð µ Ð¹/₂ Ð, Ñ€ Ð³/₄ Ð² Ð³/₄ Ð° Ñ• Ñ• Ð, Ð¹/₄ Ð² Ð³/₄ Ð» Ð, Ð° Ð³/₄ Ð¹  
Ð³ Ð, Ñ€ Ð µ Ð² Ð³/₄ Ð³ Ð³/₄ Ñ• Ð¿ Ð³/₄ Ñ€ Ñ, Ð° "I'm kettlebell lifter"  
Ðœ Ð° Ñ, Ð µ Ñ€ Ð, Ð° Ð» - Ñ• Ð» Ð° Ñ• Ñ, Ð, Ñ ± Ð¹/₂ Ð° Ñ• Ñ, Ð° Ð° Ð¹/₂ Ñ€ (Ð¿ Ð» Ð³/₄ Ñ, Ð¹/₂ Ð³/₄ Ñ• Ñ, Ñ€ 250 Ð³ Ñ€)  
ÐŸ Ð» Ð³/₄ Ñ• Ð° Ð, Ð µ, Ð¿ Ñ€ Ð³/₄ Ñ ± Ð¹/₂ Ñ< Ð µ Ñ^ Ð² Ñ<, Ñ€ Ð, Ñ• Ñ f Ð¹/₂ Ð³/₄ Ð° - Ñ• Ñ f Ð ± Ð» Ð, Ð¹/₄ Ð° Ñ ± Ð, Ñ•.

[Ð¹/₂ Ñ, Ð³/₄ Ñ€ Ð¹/₄ Ð° Ñ ± Ð, Ñ• Ð³/₄ Ð¿ Ñ€ Ð³/₄ Ð' Ð² Ñ ± Ð µ](#)