

SportOn - Ñ, D^{3/4} D² D⁰ Ñ € Ñ <
D' D » N • N • D' D » D^{3/4} D² N < N • D² D D' D^{3/4} D²
N • D ; D^{3/4} N € N, D⁰ ; D³ D N € D μ D² D^{3/4} D³ D^{3/4}
N • D ; D^{3/4} N € N, D⁰ ; N, N • D μ D » D^{3/4} D¹

D° Ñ, D » D μ Ñ, D, D° D, , D ; D° Ñ f Ñ • Ñ € D » D, Ñ,, Ñ, D, D^{1/2} D³ D°

SportOn

D' D^{3/4} Ñ € Ñ, Ñ < "KETTLEBELLS"



Ñ € Ñ f D ±.1 500

D' D^{3/4} Ñ € Ñ, Ñ < Ñ • Ñ • D, D^{1/4} D² D^{3/4} D » D, D° D^{3/4} D¹ D³ D, Ñ € D μ D² D^{3/4} D³ D^{3/4} Ñ • D ; D^{3/4} Ñ € Ñ, D°. D œ D° Ñ, D μ Ñ € D, D° D »
- D^{1/4} D, D° Ñ € D^{3/4} Ñ,, D, D ± Ñ € D°. D' D^{1/2} Ñ f Ñ, Ñ € D, D ; D^{3/4} D' D° D » D° D' D^{3/4} Ñ † D^{1/2} D° Ñ • Ñ • D μ Ñ, D° D°,
D° D° Ñ € D^{1/4} D° D^{1/2} Ñ < D^{1/2} D° D^{1/4} D^{3/4} D » D^{1/2} D, Ñ • Ñ... D² Ñ € D μ D • D, D^{1/2} D° D μ
D' D^{3/4} D ; D^{3/4} D » D^{1/2} D, Ñ, D μ D » Ñ C D^{1/2} Ñ < D¹ Ñ' D^{1/2} Ñ f Ñ € D^{3/4} D°.

[D' D^{1/2} Ñ,, D^{3/4} Ñ € D^{1/4} D° Ñ † D, Ñ • D^{3/4} D ; Ñ € D^{3/4} D' D° D² Ñ † D μ](#)