

## Горизонтальная тяга хаммера параллельны

Autor: ejadelyl - 11/15/2024 19:18

---

Сегодня хочу поделиться с вами своим опытом выполнения горизонтальной тяги хаммера параллельным хватом. Это отличное упражнение для развития спины и укрепления мышц. Я обнаружил полезную статью на сайте Kotsport, где подробно объясняется, как правильно выполнять эту тягу и какие ошибки стоит избегать. Рекомендую ознакомиться с полным руководством по ссылке <https://kotsport.ru/gorizontalnaya-tyaga...a-parallelnym-hvatom>, чтобы вы могли получить максимальную пользу от этого упражнения.

=====