

## Станция №2 «Тяга к груди грудного эспандера стоя».



И. п.- наклон вперед, зажать ногами эспандер.

1. Тяга к груди (соединяя лопатки).

2. И.п.

3. Тяга к груди (соединяя лопатки).

4. И.п.