



**ТРЕНИРУЙ ТЕЛО  
ЗАКАЛЯЙ ДУХ**

01



**ЦАРЬ  
Всёя  
СПОРТЗАЛА**

02

**ТЫ КАЧАЕШЬ  
ПЕЧЕНЬ**



**А Я КАЧАЮ  
БИЦЕПС**

03



**ВОТ ТАК  
ПРИНИМАЮТ НА ГРУДЬ  
НАСТОЯЩИЕ  
МУЖИКИ**

04



**ЭВОЛЮЦИЯ ЧЕЛОВЕКА**

05



06



**ЗАКРОЙ РОТ  
И ЖМИ**

07



08



09



10



11



12



13



14



15



16

17

18

19

20