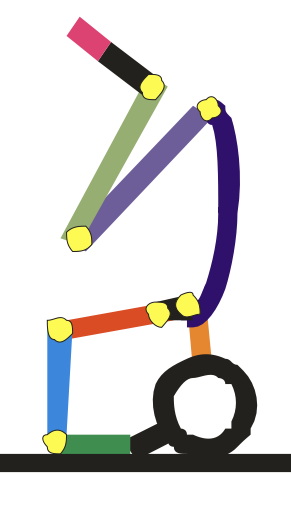
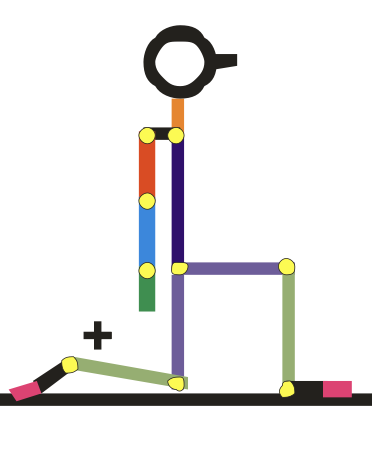
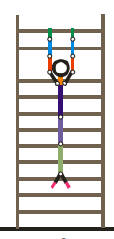
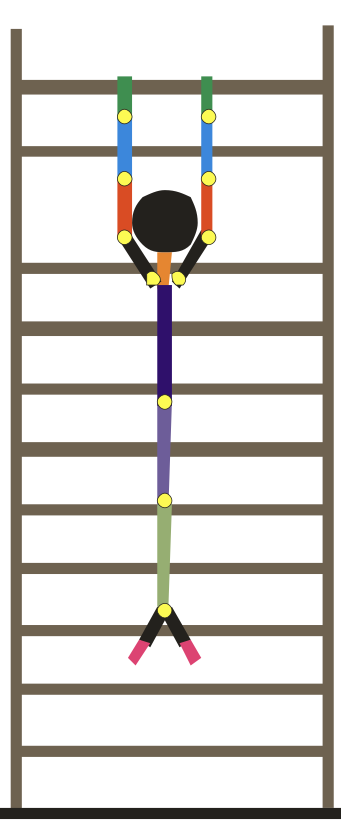
Alkar-fekvőtámasz terpeszülés támasz hátul

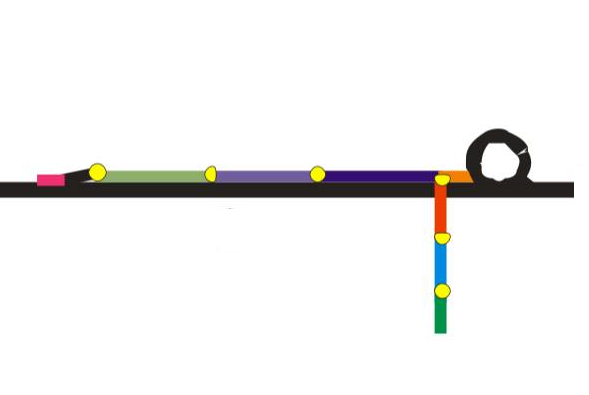


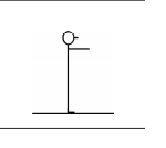
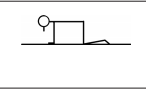
Jobb térdelés zsugor fejállás



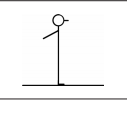
Mellső függés hátsó függés

Hasonfekvés oldalsó középtartás



Szögállás mellső középtartás

térdelőtámasz

Szögállás hátsó rézsutos mélytartás