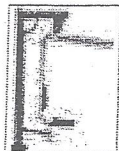
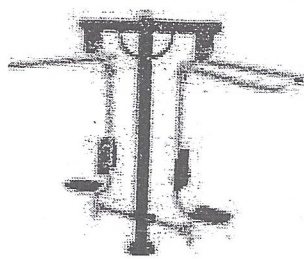
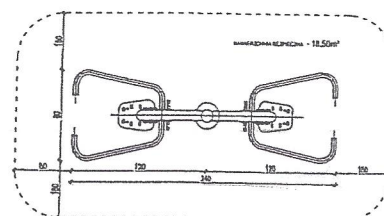
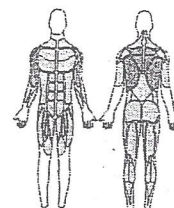
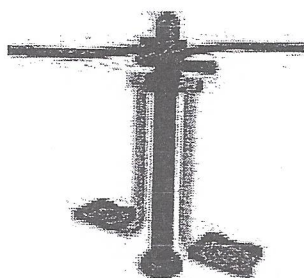


WYCIĄG GÓRNY**BW(E)02**Produkt
polskiDowolna
kolorystykaRealizacja
w całej
PolsceRealizacja
w 2 tyg.**Kategoria urządzenia:**

budowa mięśni

Funkcje urządzenia:wzmacnia mięśnie barków, ramion
i górnych partii pleców**Instrukcja:**usiąść wygodnie na siedzisku (twarzą
lub plecami do przyrządu), chwycić
drążek obiema rękami i przyciągnąć
do siebie, wytrzymać chwilę, wrócić
do pozycji wyjściowej, powtarzać
ćwiczenie**Skala trudności
ćwiczenia:**

średnie lub trudne

**NARCIARZ / SURFER****BW(E)03**Produkt
polskiDowolna
kolorystykaRealizacja
w całej
PolsceRealizacja
w 2 tyg.**Kategoria urządzenia:**budowa mięśni, poprawa koordynacji
ruchowej**Funkcje urządzenia:**aktywuje stawy biodrowe, wzmacnia
mięśnie brzucha, poprawia
koordynację ruchową**Instrukcja:**stać na podeście, złapać rękami
za uchwyty, używając mięśni bioder,
wprawić ciało w ruch wahadłowy**Skala trudności
ćwiczenia:**

łatwe

