

ĆWICZENIA NA POŚLADKI

Pamiętaj, żeby rozgrzać wszystkie partie ciała przed wykonywaniem ćwiczeń!!!

A

ćwiczenie 1



ćwiczenie 2

z hantlami



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4

z hantlami



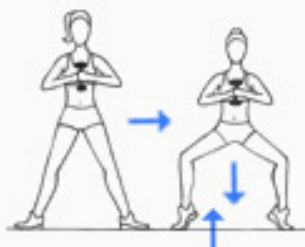
B

ćwiczenie 1



ćwiczenie 2

z hantlami



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4

z hantlami



C

ćwiczenie 1



ćwiczenie 2

z hantlami



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4

z hantlami



D

ćwiczenie 1

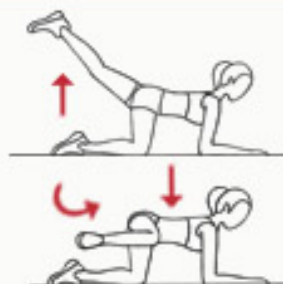


ćwiczenie 2

z hantlami



ćwiczenie 3



ćwiczenie 4

z hantlami



UWAGA!!!

Zamiast hantli, możesz zastąpić je 2 butelkami 0,5l, które możesz napełnić wodą :)

Powodzenia!!!