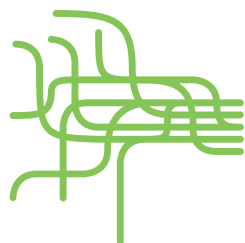


ENCYKLOPEDIA ĆWICZEŃ



SYNERGY®

NOGI



Przysiad z wyjściem na palce
Pomocnicze partie mięśniowe – barki



Wykrok odwodzenie ramion
Pomocnicze partie mięśniowe – plecy, biceps



Wykrok ze skrętem
Pomocnicze partie mięśniowe – skośne brzucha



Wykrok do boku



Przysiad z rozpychaniem kolan
Pomocnicze partie mięśniowe – klatka piersiowa



Przysiad z uniesioną piętą, dociskanie dłoni
Pomocnicze partie mięśniowe – klatka piersiowa



Wykrok przywodzenie ramion
Pomocnicze partie mięśniowe – klatka piersiowa, biceps



Wykrok ze wspięciem na palce



Pistolet



Przysiad ze wspięciem na palce
Pomocnicze partie mięśniowe – barki



Wykrok prostowanie ramion
Pomocnicze partie mięśniowe – triceps



Wykrok z wyciksaniem nad głowę
Pomocnicze partie mięśniowe – barki



Uganiające nogi stojąc (dwugłowy uda)



Przysiad z własnym oporem

PLECY



Odwodzenie ramion w pochyleniu tułowia



Odwodzenie z rotacją ramion



Ściąganie drążka za głowę



Dzień dobry (lędźwie)



Rotacja zewnętrzna ramion



Y-raise



Wiostłowanie



T-Raise

KLATKA PIERSIOWA



Ułożenie ramion równoległe w przysiadzie



Ściąganie linek wyciągu górnego



Ściąganie linek wyciągu dolnego



Unoszenie talerza



Dociskanie ramion w półprzysiadzie z oporem



Przywodzenie ramion

POŚLADKI



Odwodzenie nogi w tył



Odwodzenie nogi do boku



Stanie na jednej nodze z napięciem



Odwodzenie nogi pod skosem



Superman

Pomocnicze partie mięśniowe – plecy, barki



Odwodzenie uniesionej nogi w tył w opadzie tułowia

BRZUCH



Brzuski skośne z dociskaniem rąk nad głową

Pomocnicze partie mięśniowe – barki



Wyciskanie z rotacją tułowia stojąc

Pomocnicze partie mięśniowe – klatka piersiowa



Brzuski ze skrętem stojąc



Dociskanie łokci do kolan w przysiadzie



Rotacja tułowia w przysiadzie

Pomocnicze partie mięśniowe – plecy



Skręty tułowia



Skłony z naprzemiennym unoszeniem kolan



Spięcia brzucha w półprzysiadzie



Dociąganie kolana do łokcia

BARKI



Naprzemienne unoszenie ramion przodem



Dociskanie ramion nad głową w przysiadzie



Unoszenie ramion przodem



Unoszenie ramion bokiem



Dynamiczny przysiad z wyciskaniem nad głowę



Wyciskanie nad głowę w przysiadzie

RAMIONA



Uginanie przedramion nachwytem



Dynamiczny przysiad z wyprostem ramion



Spięte bicepsy w przysiadzie



Uginanie ramion stojąc



Prostowanie ramion nachwytem

TRENING METABOLICZNY



Bieg bokserki



Dynamiczne przeskoki



Dynamiczne przysiady



Dynamiczne zakroki



Marsz w miejscu



Pajacyki



Bieg bokserki w przysiadzie



Step w półprzysiadzie



Sprint w miejscu



Przysiad z wyskokiem w górę



Skip A

RELAKSACJA



Wznos ramion szerokim łukiem w górę



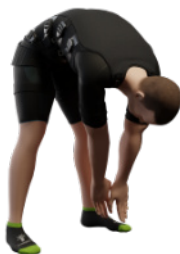
Krążenia głową



Skłony do boku



Wykrok z wyciągniętymi ramionami w górę



Naprzemienne skłony do nogi



Opad tułowia w oparciu o maszynę



Skłony w przód