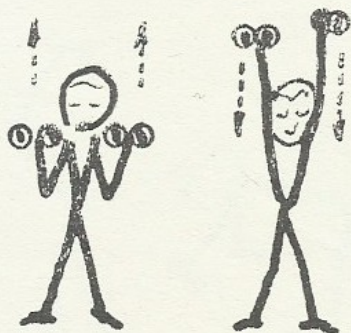
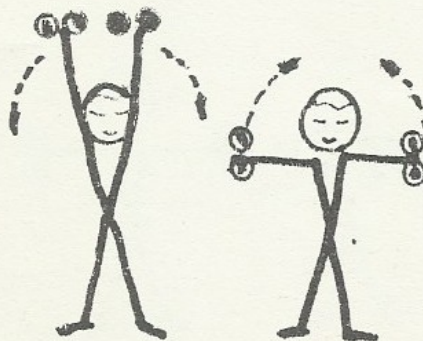


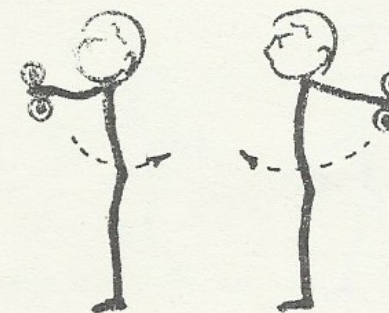
Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni ramion z wykorzystaniem hantli lub butelek z wodą cz. 3.



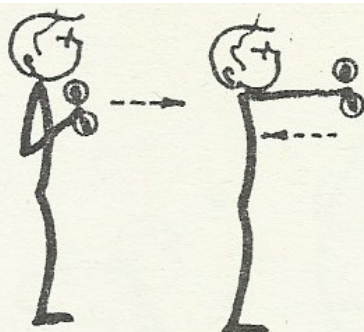
● Postawa rozkroczna, Rr z ciężarkami w górze - uginanie, prostowanie Rr.



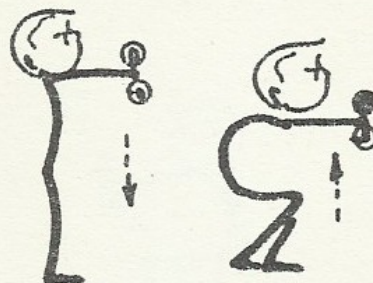
● Postawa rozkroczna, Rr z ciężarkami w górze - wymachy Rr w bok, w górę.



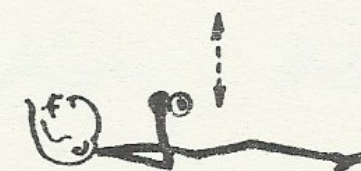
● Postawa - wymachy Rr z ciężarkami w przód, w tył.



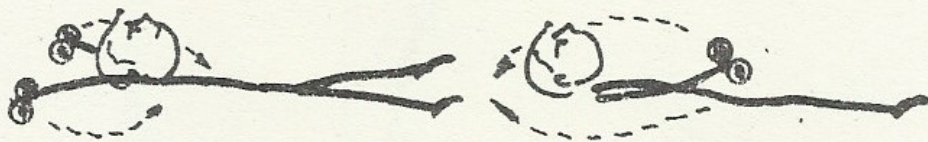
● Postawa - uginanie, prostowanie Rr z ciężarkami.



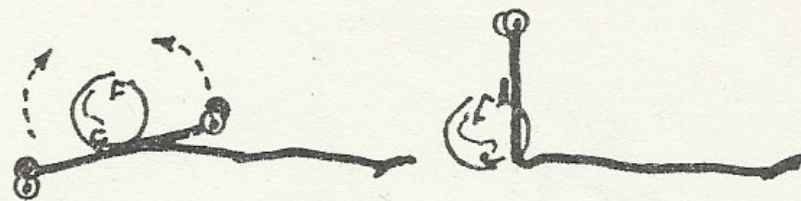
● Postawa, Rr z ciężarkami w przód (wyprostowane w łokciach) uginanie, prostowanie Nn w kolanach.



● Leżenie tyłem - uginanie, wyprostowanie Rr z ciężarkami.



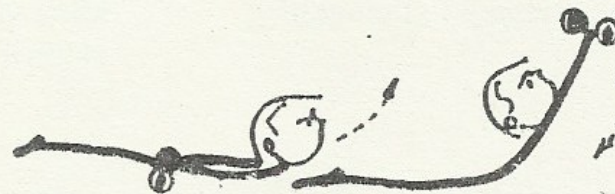
● Leżenie tyłem, Rr z ciężarkami w bok, Rr w górę.



● Leżenie tyłem, Rr w bok, wymach Rr z ciężarkami w górę.



● Leżenie tyłem, Rr z ciężarkami, ugięte w łokciach za głową, wyprost Rr, przeniesienie w górę.



● Leżenie przodem, Rr z ciężarkami w tył, wzdłuż bioder, skłon T w tył z Rr w górze.