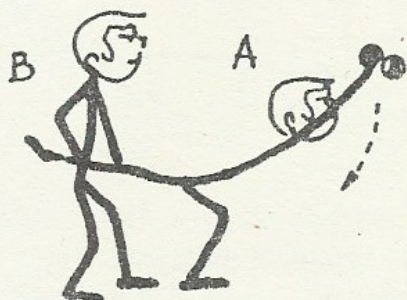
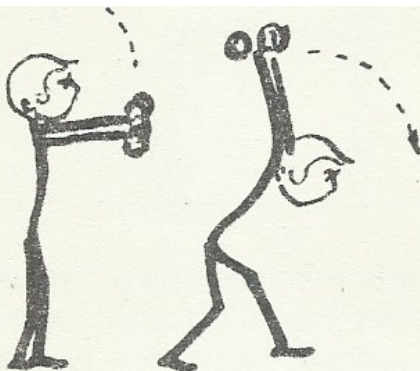


Ćwiczenia wzmacniające siłę mięśni ramion z wykorzystaniem hantli lub butelek z wodą cz. 4.



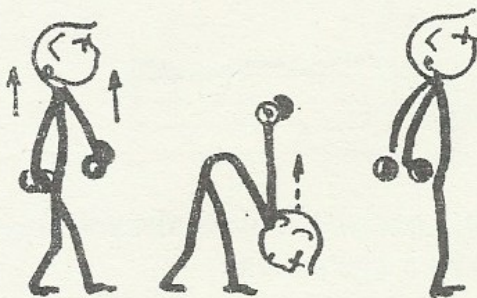
■ A w postawie, podtrzymuje za N uniesioną w górę, partnera B, B w wadze - wznosi i opuszcza Rr z ciężarkami.



■ Postawa, Rr w przodzie z ciężarkami - wykrok z Rr w górę.



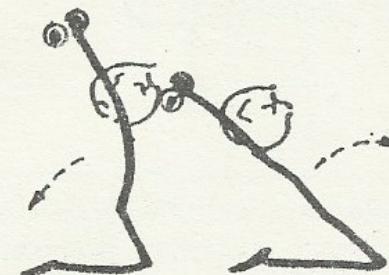
■ Podskoki w miejscu - wymachy Rr z ciężarkami.



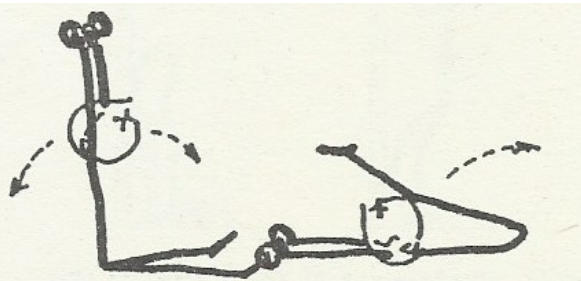
■ Postawa, skłon T z Rr tyłem w górę - postawa z Rr z ciężarkami w tyle.



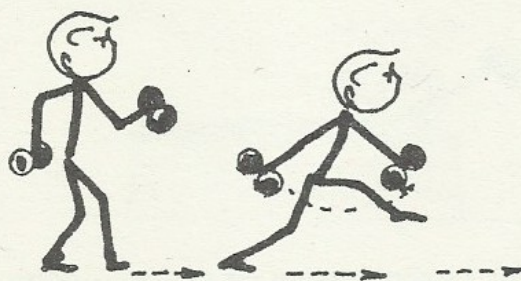
■ Z siadu kłęcznego z ciężarkami w tyle, do wypadu w przód z RR w tył, w górę.



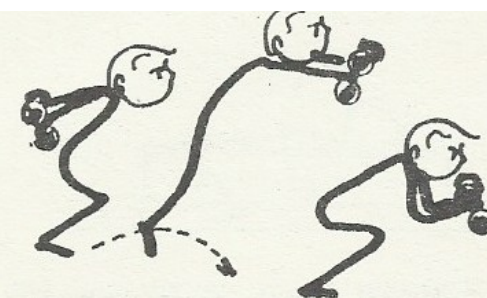
■ Kłęk obunóż, Rr z ciężarkami w górze - opad T w tył, powrót do Pw.



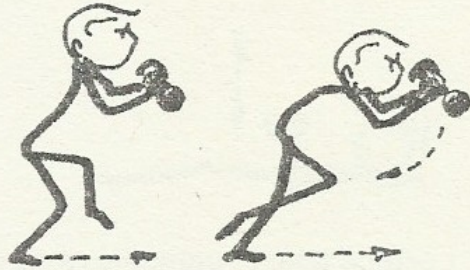
●. Siad rozkroczny, Rr z ciężarkami w górę - leżenie przewrotne, powrót do Pw.



●. Marsz z pogłębieniem ciężaru ciała na N wykrocnej, energiczna praca Rr z ciężarkami.



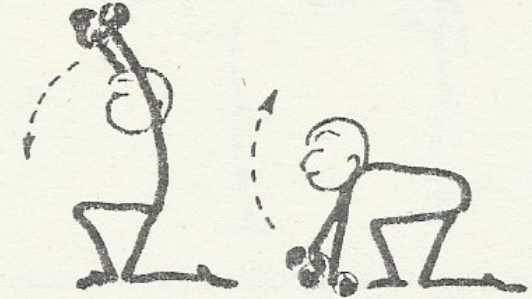
●. Podskoki z odbicia obunóż, Rr zamachem w przód, pomocne przy przeskokach.



●. Bieg w przód, ciężarki trzymane oburącz przed sobą.



●. Klęk jednonóż - wznos, opust Rr z ciężarkiem.



●. Klęk jednonóż - wznos w górę oburącz trzymając ciężarki.