

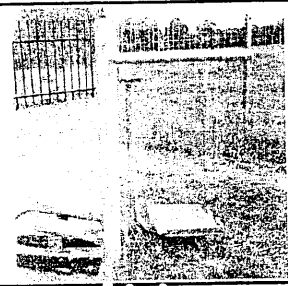
**STEPER + MOTYL
(2 OSOBY)**



**BIODERKA + NARCIARZ
(2 OSOBY)**



**STEPER + NARCIARZ
(2 OSOBY)**



STEPER

Włączanie i wyłączanie kończyn dolnych
- przemieszczanie nacisków na gąsienicę stopy
"Chód w miejscu"



MOTYL

Ćwiczenie mięśni ramion,
klatki piersiowej i pleców
Równocześnie ubiorną ręką przyciągnąć
prążki do siebie



BIODERKA

Ćwiczenie mięśni karku i szyi
- wyprostowanie i odgięcie
- wyprostowanie i odgięcie
- wyprostowanie i odgięcie



NARCIARZ

Ćwiczenie mięśni łydek, łydek, łydek
- wyprostowanie i odgięcie
- wyprostowanie i odgięcie
- wyprostowanie i odgięcie




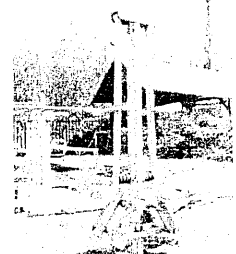

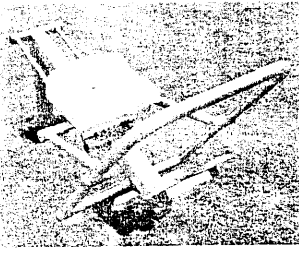
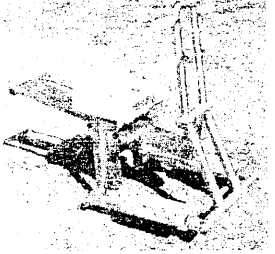





STEPER


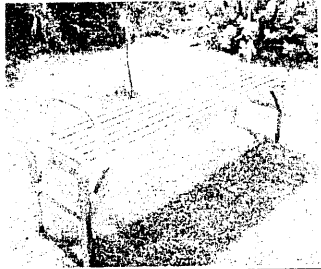
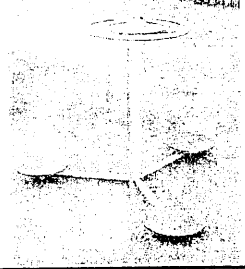
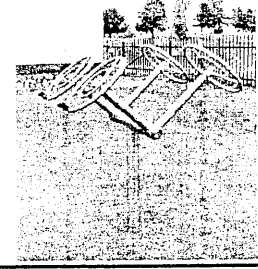
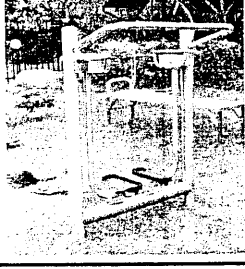





Włączanie i wyłączanie kończyn dolnych
- przemieszczanie nacisków na gąsienicę stopy
"Chód w miejscu"

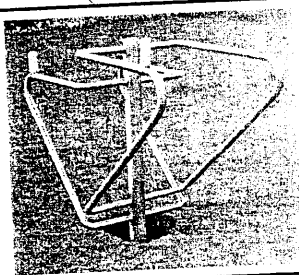
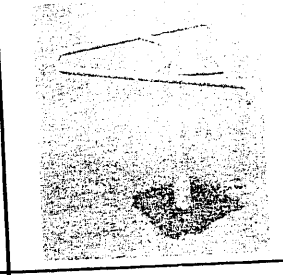
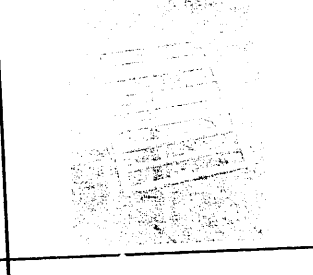
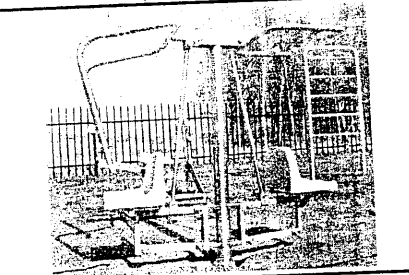







NARCIARZ

Ćwiczenie mięśni bioder, łydek, łydek, łydek
- wyprostowanie i odgięcie
- wyprostowanie i odgięcie
- wyprostowanie i odgięcie

NORDIC WALKING (1 OSOBA)	HUŚTAWKA (2 OSOBY)	ROWEREK (1 OSOBA)	WIOSŁARZ SPORTOWY (1 OSOBA)	DŹOKEJ (1 OSOBA)
				
 <p>NORDIC WALKING Cwiczenie mięśni ramion i nóg. Wykonywać naprzemiennie wykroki i kroki.</p>	 <p>HUŚTAWKA Cwiczenie mięśni rąk. Wykonywać naprzemiennie prawy i lewy ruch.</p>	 <p>ROWEREK Cwiczenie mięśni nóg. Wykonywać naprzemiennie prawy i lewy ruch.</p>	 <p>WIOSLARZ Cwiczenie mięśni karku, pleców, brzucha i karku. Wykonywać naprzemiennie prawy i lewy ruch.</p>	 <p>DŹOKEJ Cwiczenie mięśni rąk i pleców. Wykonywać naprzemiennie prawy i lewy ruch.</p>

DRABINKA	LAWKA	BIODERKA (3 OSOBY)	KIEROWNICE (2 OSOBY)	CHODZIK (1 OSOBA)
				
 <p>DRABINKA Cwiczenie wzniesień i zniżnień zbiżdań wykonywanych kciukiem np. sznurki, sznurki, sznurki, sznurki</p>	 <p>LAWKA Cwiczenie wzniesień i zniżnień wykonywanych kciukiem</p>	 <p>BIODERKA Cwiczenie wzniesień i zniżnień wykonywanych kciukiem</p>	 <p>KIEROWNICE Cwiczenie wzniesień i zniżnień wykonywanych kciukiem</p>	 <p>CHODZIK Cwiczenie wzniesień i zniżnień wykonywanych kciukiem</p>

POREĆZ RÓWNOLEGLA (2 OSOBY)	POREĆZ TRÓJKĄTNA (3 OSOBY)	PROSTOWACZ PLECÓW (1 OSOBA)	PRZYCIĄGACZ + WYPYCHACZ (2 OSOBY)	
				
 <p>POREĆZ RÓWNOLEGLA Cwiczenie mięśni brzucha i ramion. Podciąganie nogami i chwytanie i pociąganie na poręczach.</p>	 <p>POREĆZ TRÓJKĄTNA Cwiczenie mięśni brzucha i ramion. Podciąganie nogami i chwytanie i pociąganie na poręczach.</p>	 <p>PROSTOWACZ PLECÓW Rozciąganie mięśni pleców i wzmacnianie pośladków i mięśni przodu.</p>	 <p>PRZYCIĄGACZ Cwiczenie mięśni ramion i pleców. Wyciągnięcie przedramienia do środku górnego trąca.</p>	 <p>WYPYCHACZ Cwiczenie mięśni ramion i klatki piersiowej. Wyciągnięcie wyciągnięcie górnego ściska rękoma.</p>