

STACJA DO TRENINGU FUNKCJONALNEGO 786

Koncepcja treningowa przeznaczona zarówno dla osób początkujących jak i wytrenowanych.

Wszystkie najważniejsze ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała podzielone na cztery podstawowe kategorie:

· WYCISKANIE



Pompki, dipy i wyciskanie na triceps we wszystkich wariantach

· PODCIĄGANIE



Podciąganie w pionie oraz wiosłowanie w poziomie w różnych wariantach

· TUŁÓW



Klasyczne ćwiczenia na mięśnie brzucha i plecy, ćwiczenia stabilizacyjne

· NOGI & POŚLADKI



Kombinacja przysiadów oraz wykroków/wypadów

Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION

STACJA DO TRENINGU FUNKCJONALNEGO

Prozdrowotny trening z ciężarem własnego ciała

Stan z 4/2013 – zmiany techniczne zastrzeżone



Dr. WOLFF[®]
SPORTS & PREVENTION

Przedstawiciel na Polskę:
AKTIV & VITAL - Zdrowe Plecy
Antoniów, ul. Ozimska 7
46 - 040 Ozimek

Tel.: + 48 77 4026 342
Fax: + 48 77 4026 343
Kom. + 48 782 093 050
e-mail: aktiv-vital@wp.pl
www.aktiv-vital.pl