



Tréning so závažím Swing

Videa dostupná na tomto QR kódu





Tricepsov  tlaky



Kladivové zdvihy



Zdvíhanie nôh



Sklapovačky



Zkracovačky



Rotácia trupu v stojí



Veslovanie



Obrátené rozpažovanie



Obrátené rozpažovanie jednou rukou



Rhombus



Upažovanie v stoj



Predpažovanie



Tlaky na ramená



Upažovanie v stojí



Zdvíhanie zadku



Výpady



Výpady do strán



Drepy



Rozpažovanie v ľahu



Tlaky na hrudník



Prekríženie lakt'ov



Pullover



Swing



Vzpieranie



Drep so zát'azhou v jednej ruke



Boxovanie



Výpady so zdvihnutou rukou



Sklopovačky so zdvihnutou rukou



Swing s jednou rukou



Tlakový lis



Drepy so zdvihnutými rukami



Úklony stranou



Výpady s rotáciou tela



Ruský twist





Dovozca a distribútor pre
Českú a Slovenskú republiku

Fitham spol. s r.o.

Kubelíkova 679/80

460 08 Liberec 8

IČ: 27338053

DIČ:CZ27338053