

WAŁEK POJEDYNCZY

BB 703



SINCE 1965



Wyprodukowano w Chinach dla:



www.bodysculpture.pl

WPROWADZENIE

DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP WAŁKA POJEDYNCZEGO BODY SCULPTURE, KTÓRY ZOSTAŁ ZAPROJEKTOWANA W CELU ĆWICZENIA ZARÓWNO BRZUCHA, TALII, BIODER I UD, JAK RÓWNIEŻ KLATKI PIERSIOWEJ I RAMION.

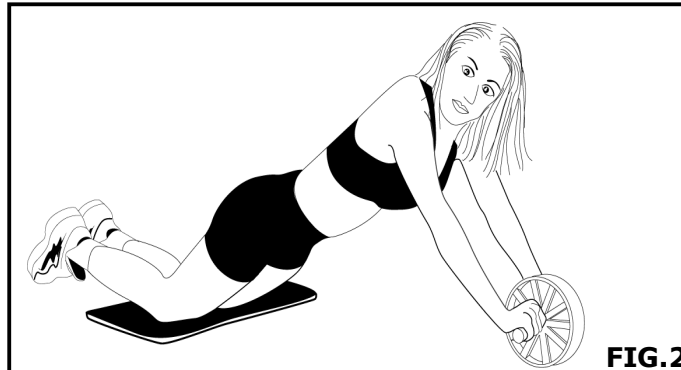
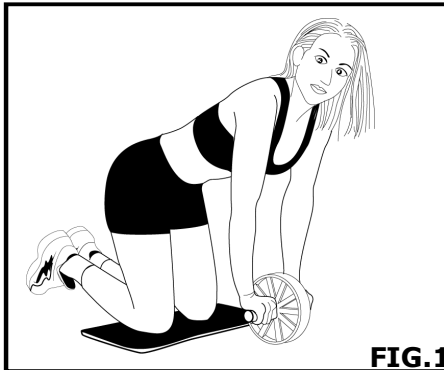


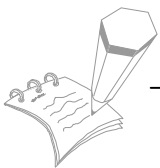
FIG.1

Klęknij na podłodze lub macie z kolanami nieco odsuniętymi od siebie. Trzymaj Wałek mocno rękoma przed swoimi kolanami.

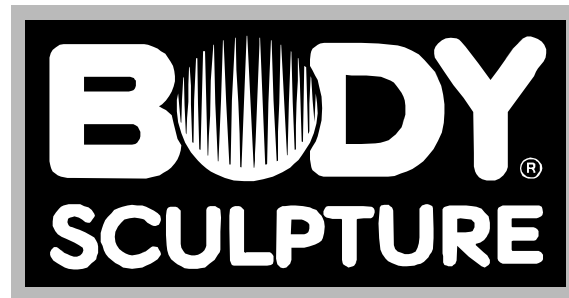
FIG.2

Ostrożnie i powoli przetocz Wałek do przodu. Podczas tego ruchu poczujesz jak napinają się mięśnie brzucha. Kiedy poczujesz pewność możesz skręcić lekko Wałek w lewo lub prawo, zwiększy to zasięg ruchu oraz ilość partii mięśni. Zawsze wracaj do pozycji startowej.

Cwiczenie	Brzuch
Początkujący	1 seria po 7 powtórzeń
Sredniozaawansowany	2 serie po 10 powtórzeń
Zaawansowany	3 serie po 12 powtórzeń



NOTATKI



S I N C E 1 9 6 5

