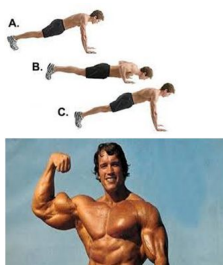


Domowe możliwości pracy nad najszerszym grzbiem i "bickiem", czyli popularnym bicipsem:

Wpisany przez Admin-RD
czwartek, 02 kwietnia 2020 20:50

Witajcie.



Sytuacja jest daleka od kolorowej, ale nie poddawajcie się i pracujcie. Dziś mam dla Was propozycję i pewne możliwości na efektywną pracę mięśni najszerzego grzbiem, tricepsa ,oraz bicepsa. Poniżej znajdują się filmy instruktarzowe jak te ćwiczenia wykonać. Pierwsza opcja dotyczy przysłowiowej "pompki", popatrzcie na instruktora i posłuchajcie, jak eliminować błędy podczas tego wszechobecnego ćwiczenia. Druga propozycja to dwie możliwości kształtowania bicepsa bez użycia sprzętu i trenażerów. To jest słuszna koncepcja moim skromnym zdaniem.

Pozdrawiam. Marcin Pawłowski.

Jak wykonać prawidłowo ugięcie i wyprost ramion w podporze leżąc przodem, czyli przysłowiową "pompkę":

Domowe możliwości pracy nad najszerszym grzbietu i "bickiem", czyli popularnym bicipsem:

Wpisany przez Admin-RD
czwartek, 02 kwietnia 2020 20:50

{youtube}https://www.youtube.com/watch?v=_spPWIYR0bE{/youtube}

Jak wykonać w domu dobrą pracę dla swojego bicepsa bez użycia sprzętu:

{youtube}https://www.youtube.com/watch?v=XGtcWp-cw8Q{/youtube}