



Trénink se závažím Swing

Videa dostupná na tomto
QR kódu



Zadní kopy



Tricepsově tlaky



Kladivové zdvihy



Zvedání nohou



Sklapovačky



Zkracovačky



Rotace trupu ve stoje



Veslování



Obrácené rozpažování



Obrácené rozpažování jednou rukou



Rhombus



Upažování ve stoje



Předpažování



Tlaky na ramena



Upažování ve stoje



Zvedání hýždí



Výpady



Výpady do stran



Dřepy



Rozpažování v lehu



Tlaky na hrudník



Překřížení loktů



Pullover



Swing



Vzpírání



Dřep se zátěží v jedné ruce



Boxování



Výpady se zvednutou rukou



Sklapovačky se zvednutou rukou



Swing s jednou rukou



Tlakový lis



Dřepey se zdvihnutýma rukama



Úklony stranou



Výpady s rotací těla



Ruský twist





Dovozce a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku

Fitham spol. s r.o.
Kubelíkova 679/80

460 08 Liberec 8

IČ: 27338053

DIČ: CZ27338053