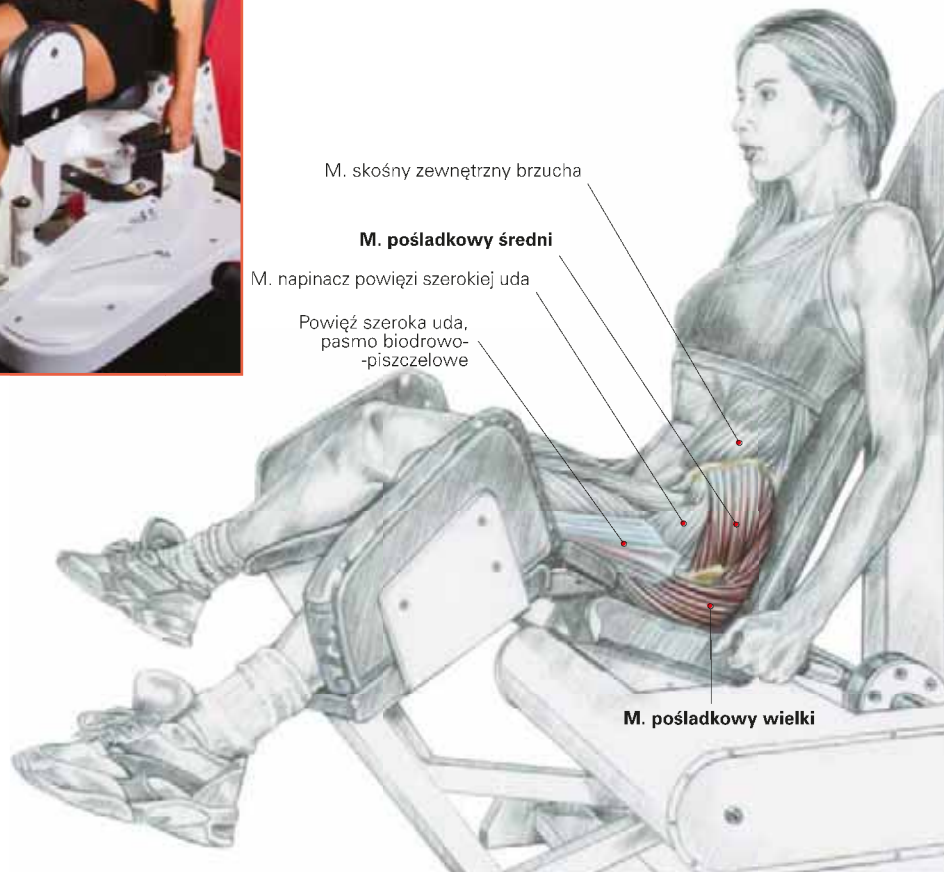


WARIANTY Z MASZYNĄ

Są dwa rodzaje maszyn, które zapewniają opór na kończyny dolne i sprawiają, że ćwiczenie jest skuteczniejsze.

› Jedną z tych maszyn, na której wykonuje się ćwiczenia w pozycji siedzącej, pozwala pracować dwoma udami jednocześnie. Pochylając się na siedzeniu w przód bądź w tył, możesz lepiej skierować pracę na tę strefę pośladków, która najbardziej się napina. Odchylając się w tył, pobudzasz wyższą strefę zewnętrznej części pośladków. Pochylając się w przód, wspomagasz napinanie centralnej strefy zewnętrznej części pośladków.

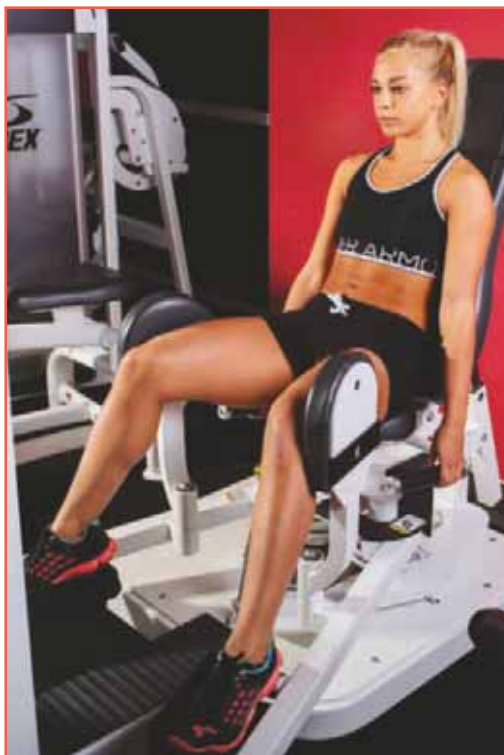
■ Pozycja wyjściowa



■ Odwodzenie na maszynie w pozycji siedzącej



■ Najbardziej mobilizowana strefa pośladków



■ Odchylenie w tył



■ Najbardziej mobilizowana strefa pośladków



■ Pochylenie w przód