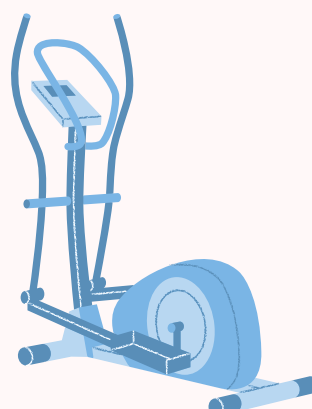


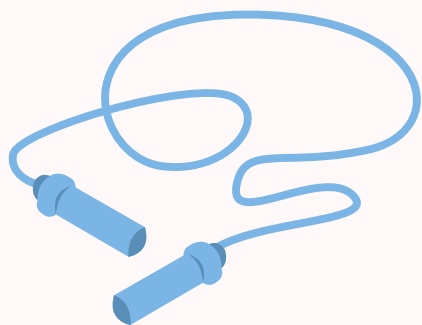
Domowa siłownia – 5 niezbędnych przyrządów

Rowerek stacjonarny

Rowerek stacjonarny to sprzęt cardio, który pozwala spalać kalorie i poprawiać wydolność bez obciążania stawów. Świetnie sprawdza się do rozgrzewki przed treningiem siłowym.
Partie: nogi (uda, łydki, pośladki), układ krążenia.



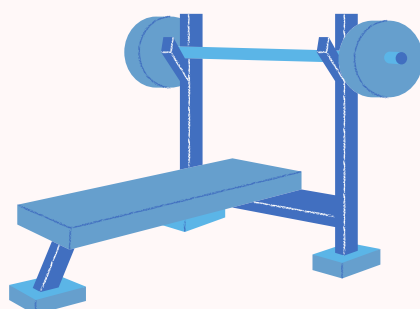
Skakanka



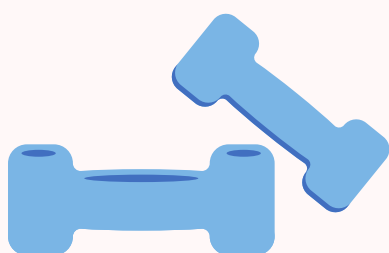
Proste, a bardzo skuteczne narzędzie do treningu kondycyjnego i koordynacji. Regularne skakanie poprawia wytrzymałość i spala dużą ilość kalorii w krótkim czasie.
Partie: nogi, łydki, mięśnie core, ramiona.

Ławka do wyciskania

Ławka umożliwia wykonywanie ćwiczeń ze sztangą lub hantlami w różnych pozycjach. To fundament budowania siły górnych partii ciała.
Partie: klatka piersiowa, barki, tricepsy.



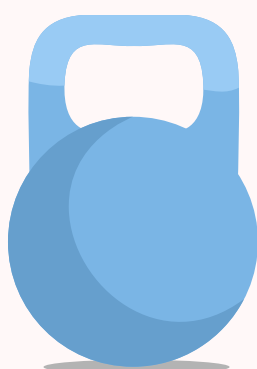
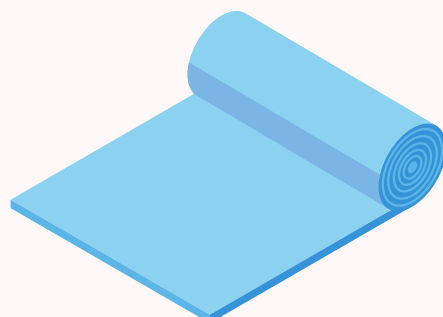
Hantle



Hantle to uniwersalny sprzęt do ćwiczeń siłowych w domu, dostępny w wersji stałej lub regulowanej. Dzięki nim można wykonywać dziesiątki różnych ruchów angażujących całe ciało.
Partie: ramiona, klatka piersiowa, plecy, barki, nogi i pośladki.

Mata treningowa

Podstawowy element do ćwiczeń w domu, zapewnia komfort i bezpieczeństwo przy ćwiczeniach na podłodze. Chroni stawy i ułatwia rozciąganie.
Partie: brzuch, core, plecy, całe ciało przy ćwiczeniach mobilizacyjnych.



Kettlebell

Odważnik kulowy z uchwytem, idealny do ćwiczeń dynamicznych i funkcjonalnych. Świetnie rozwija siłę, moc i stabilizację całego ciała.
Partie: nogi, pośladki, plecy, barki, core.