



C7

Ćwiczenia KG - kończyny górne
Triceps Dips I

Opis ćwiczenia:

1. Stań tyłem do siedziska ławki.
2. Oprzyj ręce na krawędzi siedziska na szerokość barków.
3. Lekko ugnij nogi.
4. Wykonaj ugięcie, a następnie wyprost ramion.

Zwróć uwagę:

Staraj się uginać ramiona możliwie jak najmocniej. Cały czas utrzymuj napięte mięśnie brzucha.

Ćwiczysz następujące partie mięśni:

Mięśnie ramion, głównie triceps, mięśnie brzucha, mięśnie przedramion.

PRZEJDŹ DO ĆWICZENIA NA STRONIE

WWW.FULFIT.PL

