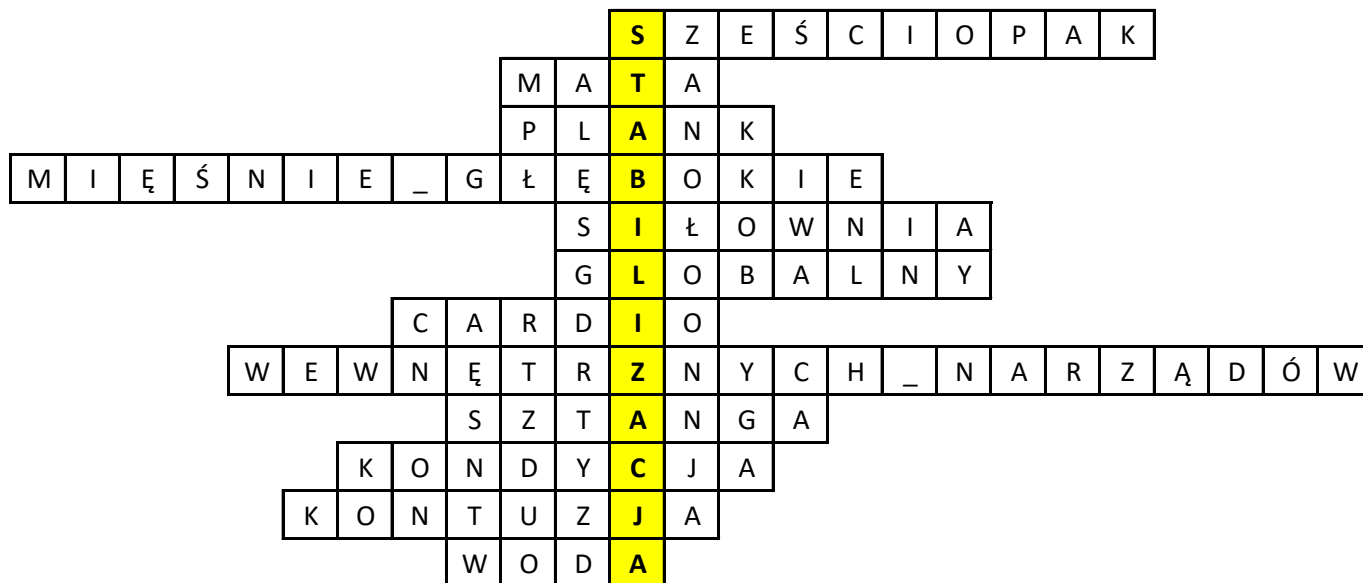


Stabilizacja - trening mięśni głębokich



1.

Wiele osób pragnie mieć



2.

Antypoślizgowa



do ćwiczeń

3.

Jedno z najpopularniejszych ćwiczeń na brzuch.

4.

Bardzo ważne mięśnie w naszym ciele.

5.

Możesz się tam wybrać, aby poćwiczyć z profesjonalnym sprzętem.

6.

Mięśnie w naszym ciele możemy podzielić na dwa systemy: lokalny i ...

7.

Trening ... , zwany też treningiem wytrzymałościowym.

8.

Jednym z zadań mięśni głębokich jest utrzymanie ... na właściwym miejscu.

9.

Sprzęt sportowy składający się ze stalowego drążka i nakładanych na niego który powoduje pracę prawie wszystkich mięśni brzucha.



10.

Praca nad mięśniami brzucha ulepsza wytrzymałość fizyczną, czyli inaczej...

11.

Jest efektem nieostrożnego wykonywania ćwiczeń.

12.

Stanowi ważny element prawidłowego uwodnienia organizmu podczas treningu.

