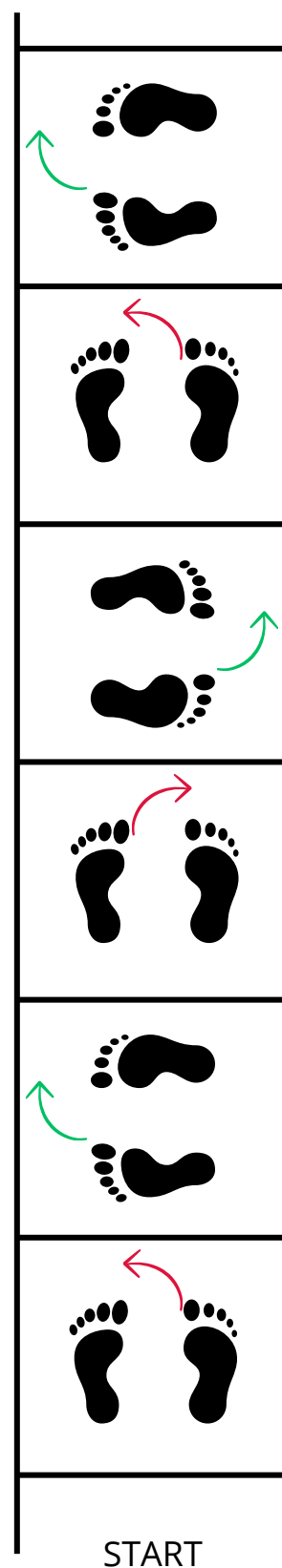
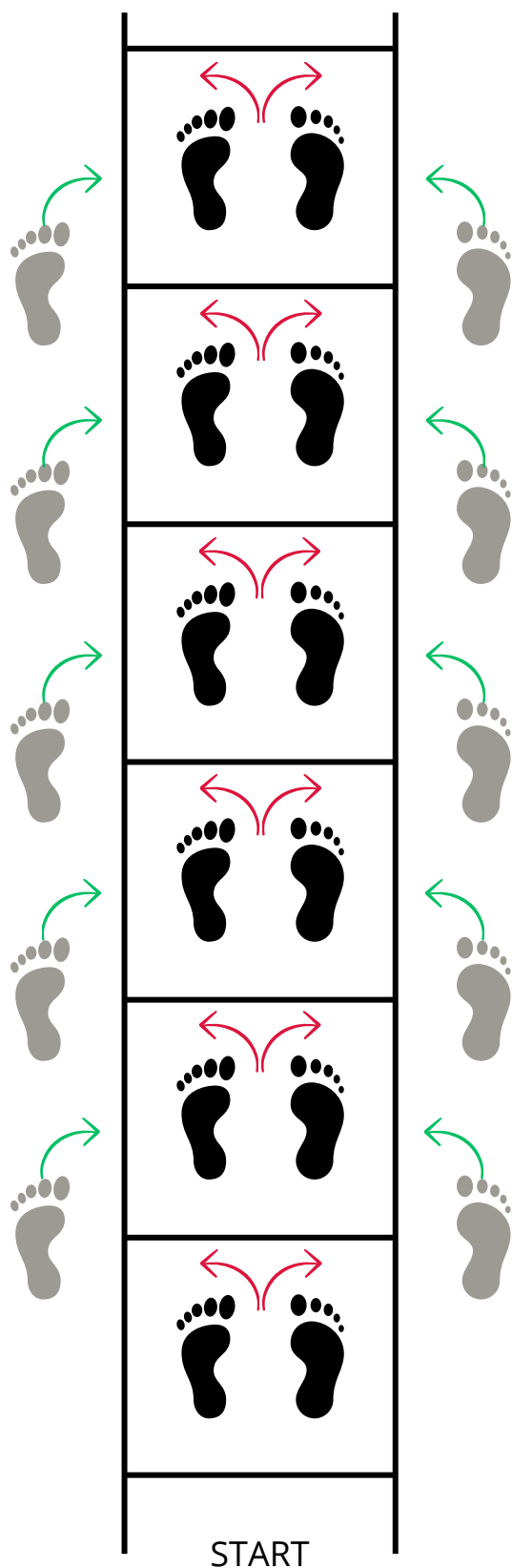
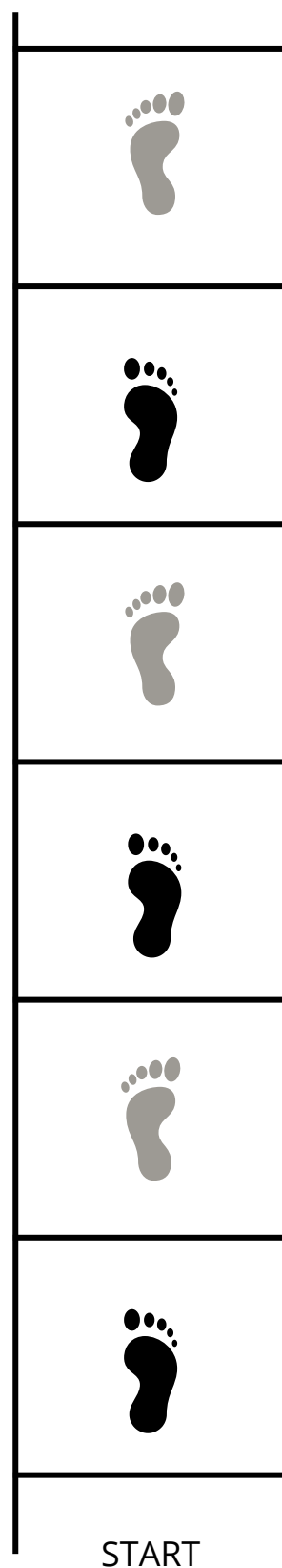
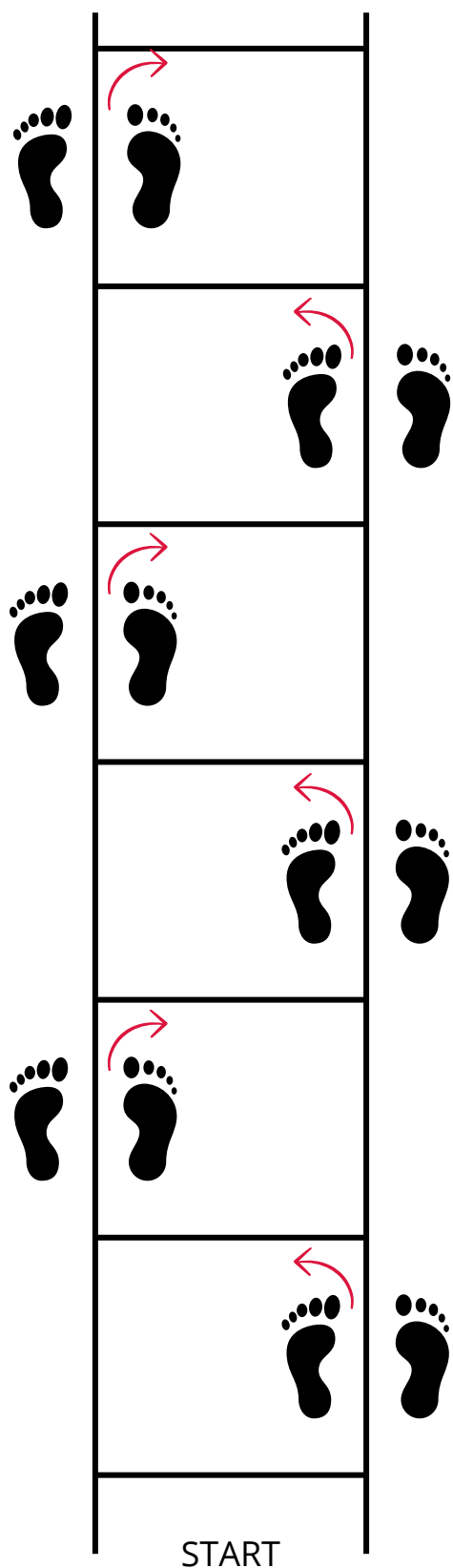


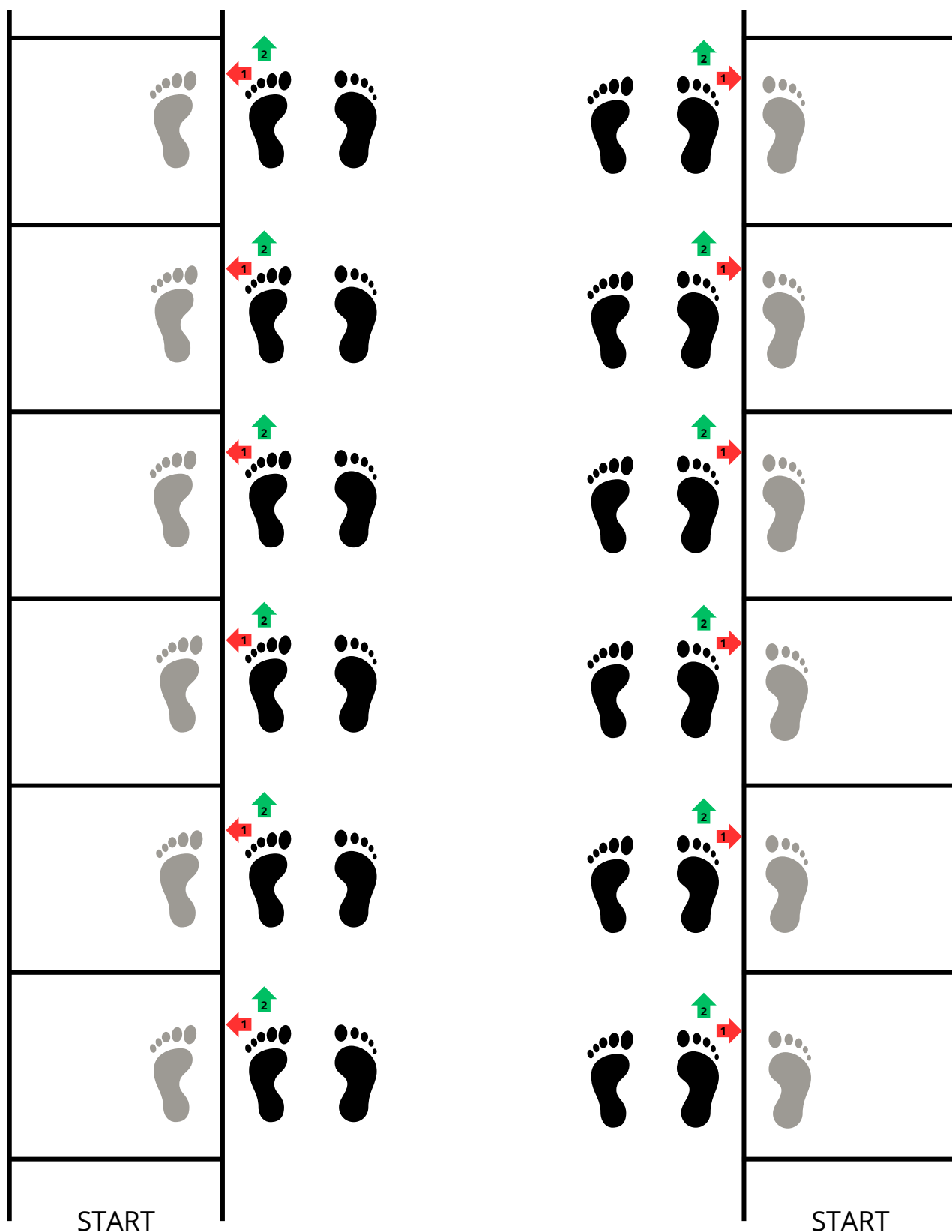
PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA NA DRABINCE



PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA NA DRABINCE



PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA NA DRABINCE



DODATKOWE INFORMACJE

Przedstawione treningi na drabince treningowej mają wyłącznie charakter poglądowy. Aby poprawnie wykonywać ćwiczenia i uniknąć kontuzji, zaleca się skonsultowanie treningu ze swoim trenerem.

Nieprawidłowe wykonywanie ćwiczeń może prowadzić do urazów, dlatego dla własnego bezpieczeństwa należy ćwiczyć pod nadzorem wykwalifikowanego specjalisty.

