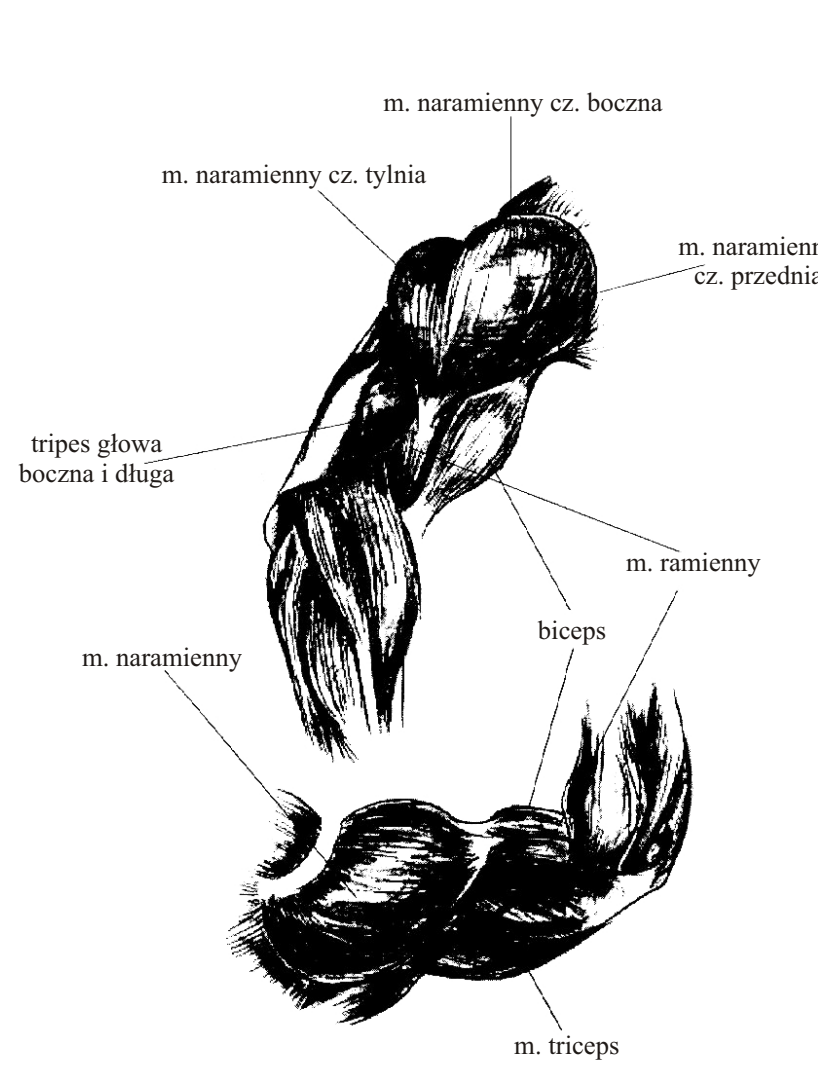
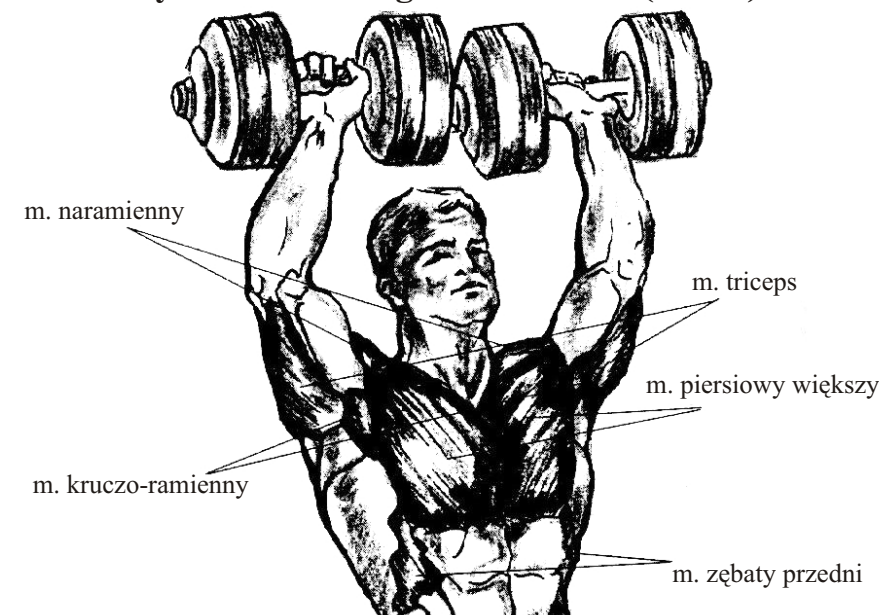




Mięsień naramienny na tle mięśni ramienia



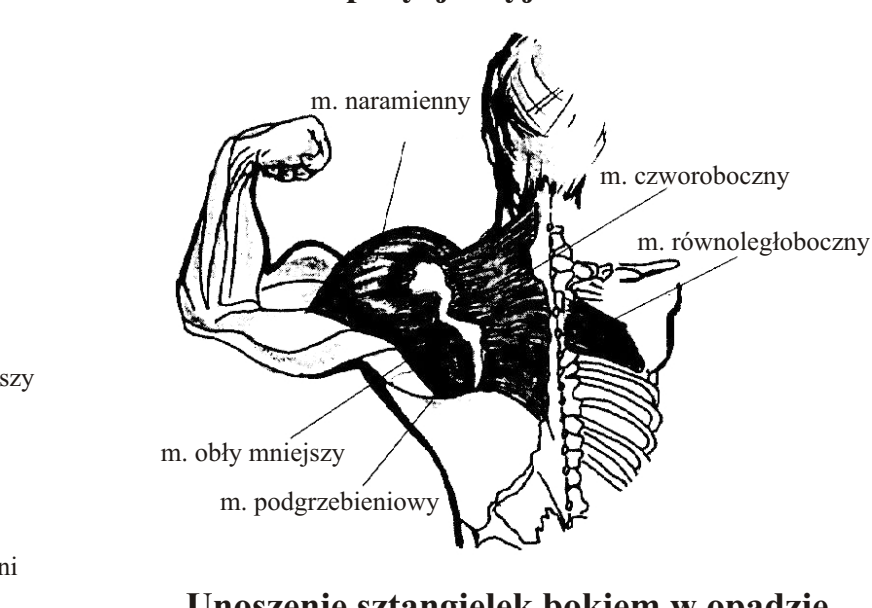
Wyciskanie sztangelek w staniu (faza 1)



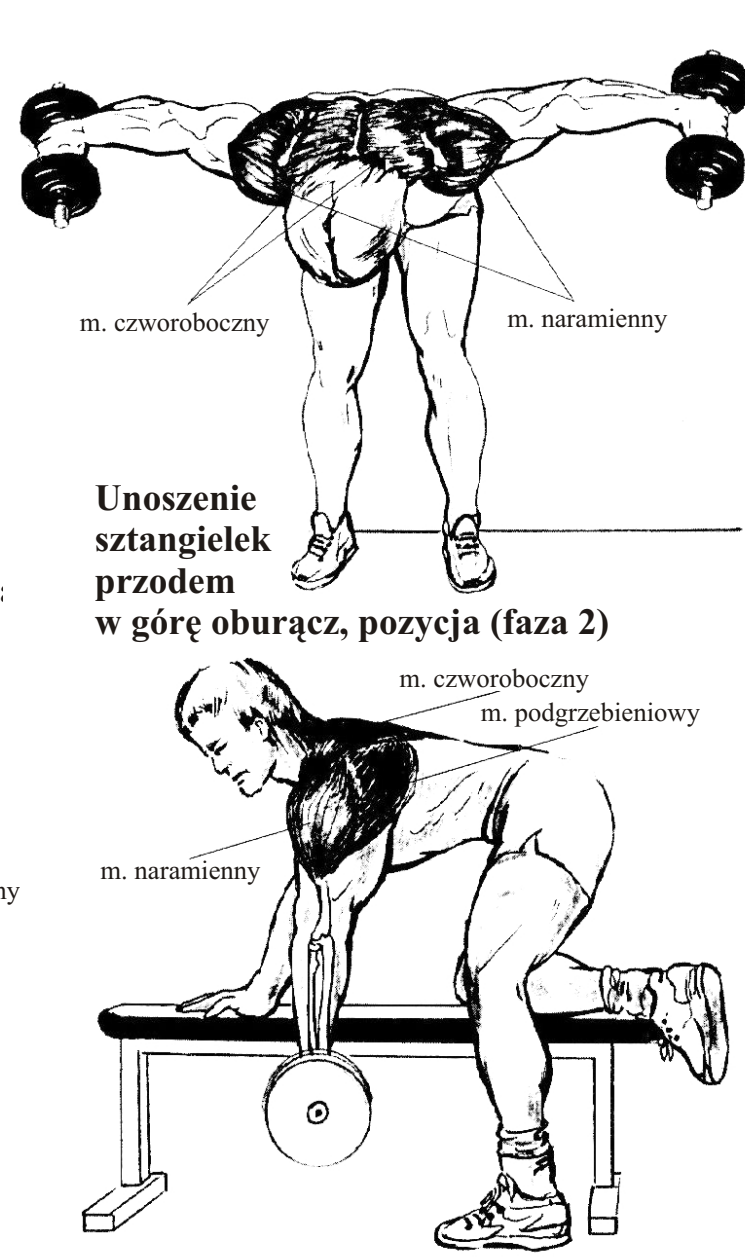
Wyciskanie sztangelek w staniu (faza 2)



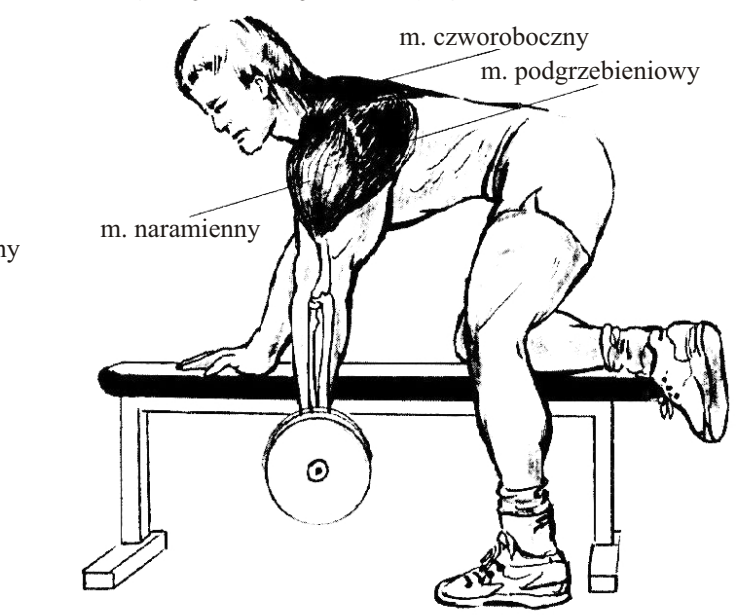
Unoszenie sztangelek bokiem w opadzie tułowia - pozycja wyjściowa



Unoszenie sztangelek bokiem w opadzie tułowia - pracujące mięśnie

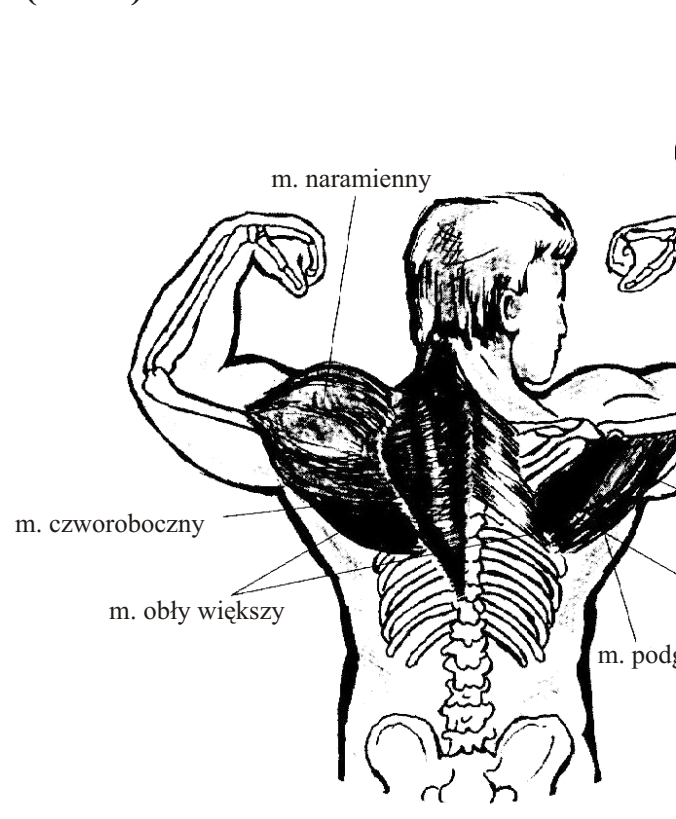


Unoszenie sztangelek przodem w górę oburącz, pozycja (faza 2)



Podciąganie sztangelki w opadzie tułowia - pozycja wyjściowa (faza 1)

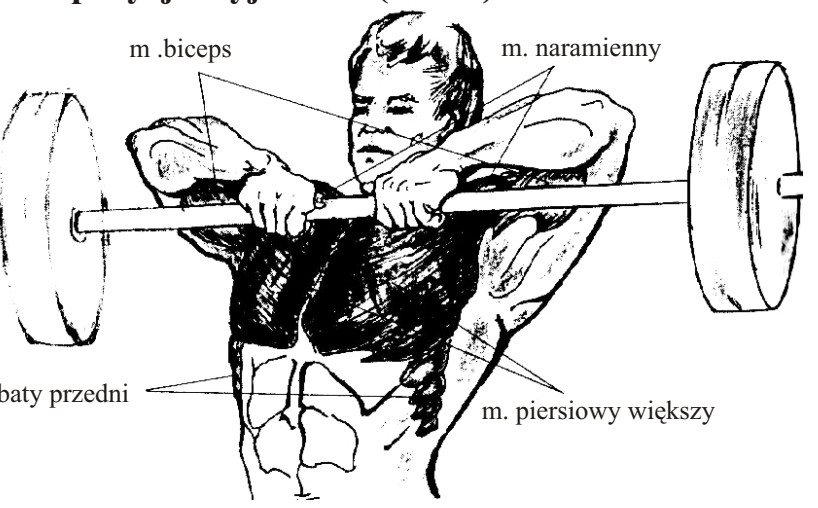
Podciąganie sztangelki w opadzie tułowia - (faza 2)



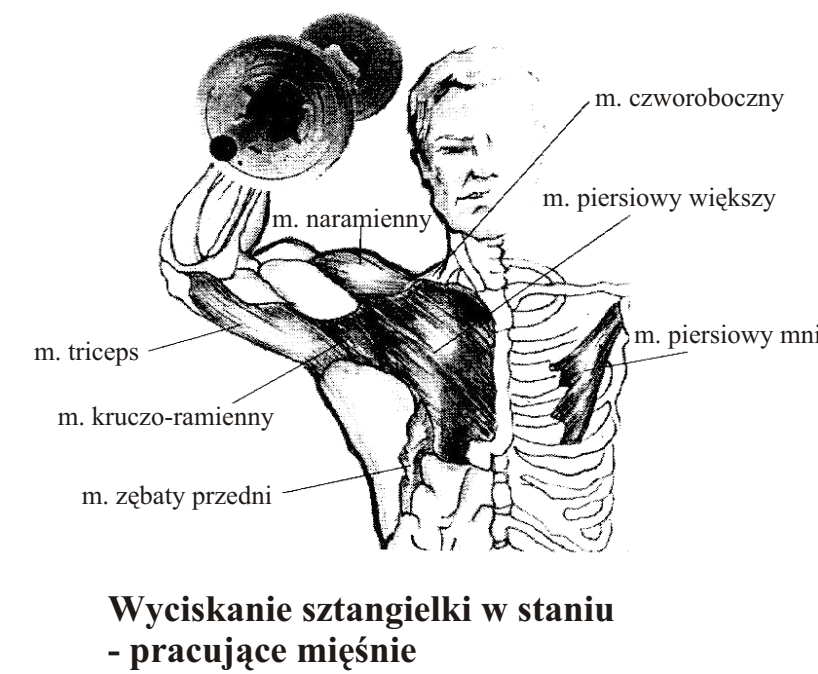
Podciąganie sztangelki w opadzie tułowia - (pracujące mięśnie)



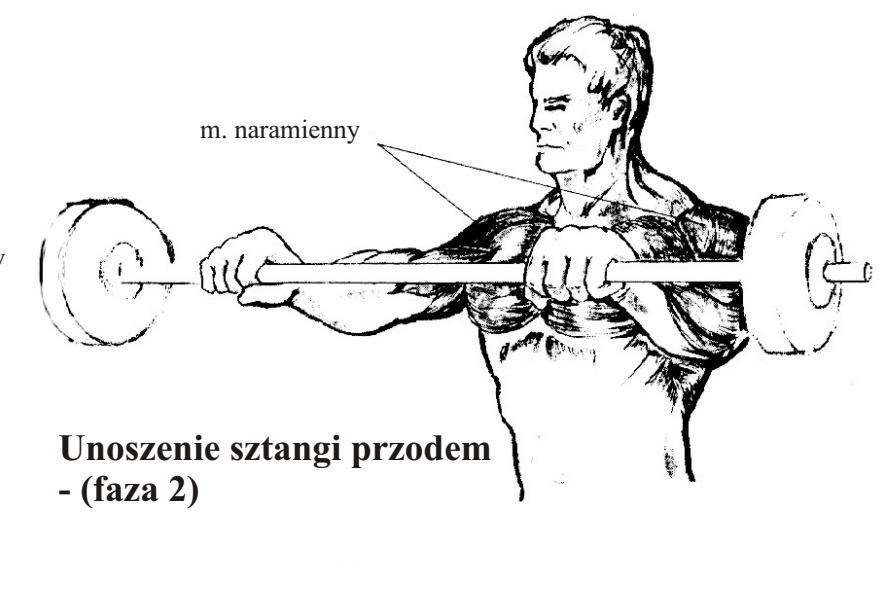
Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia - pozycja wyjściowa (faza 1)



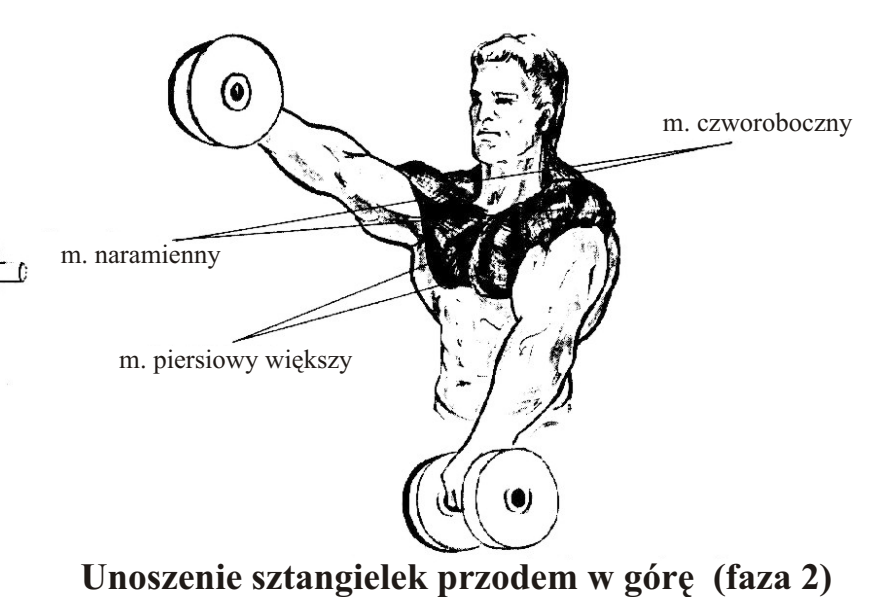
Podciąganie sztangi wzdłuż tułowia - (faza 2)



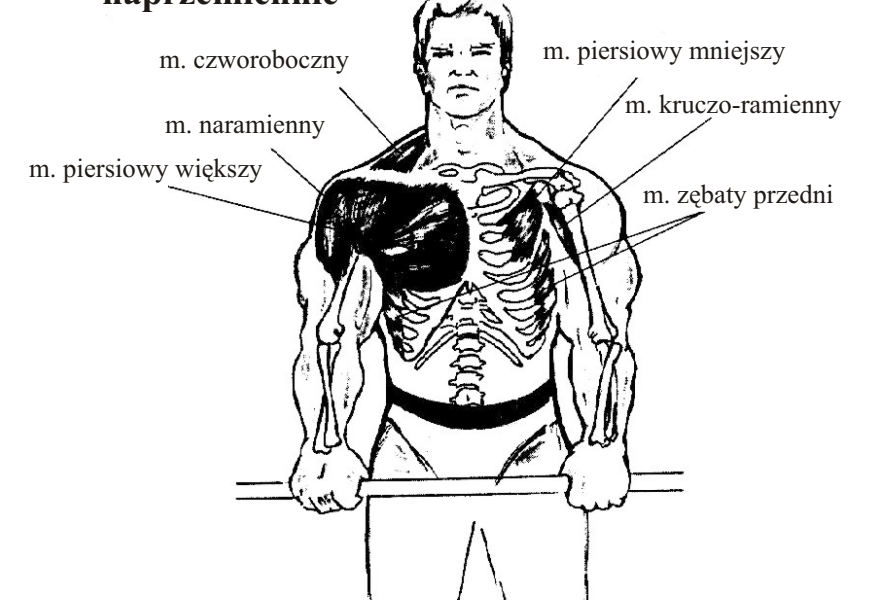
Wyciskanie sztangelek w staniu - pracujące mięśnie



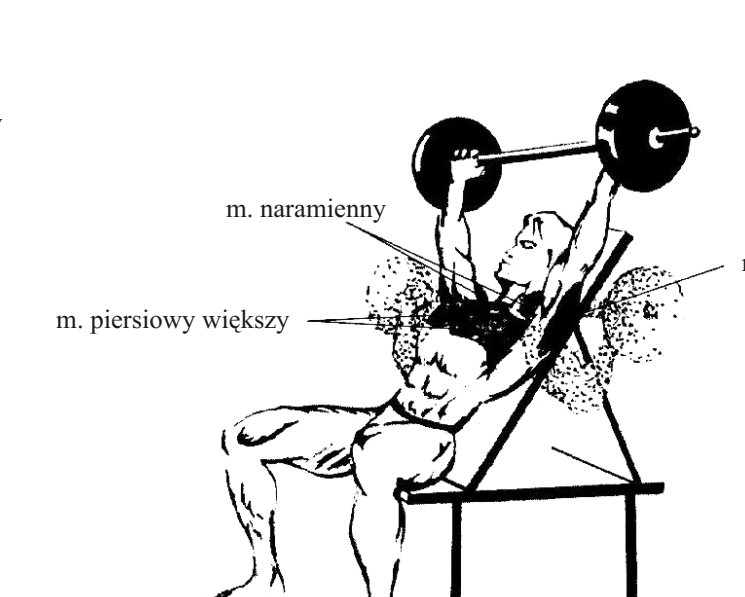
Unoszenie sztangi przodem - (faza 2)



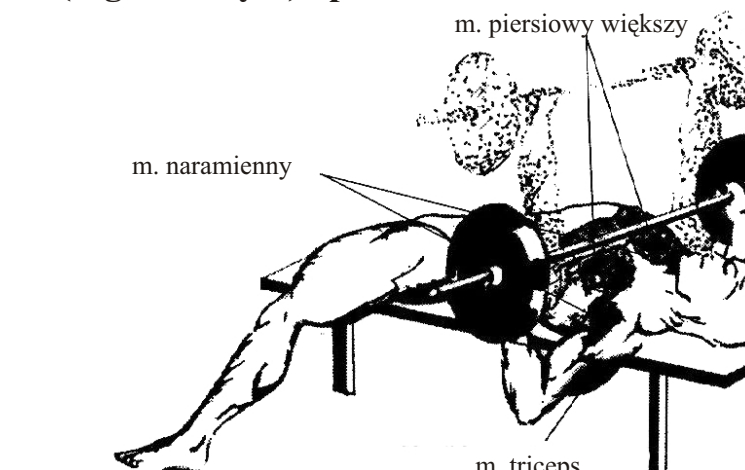
Unoszenie sztangelek przodem w górę (faza 2) - naprężenie



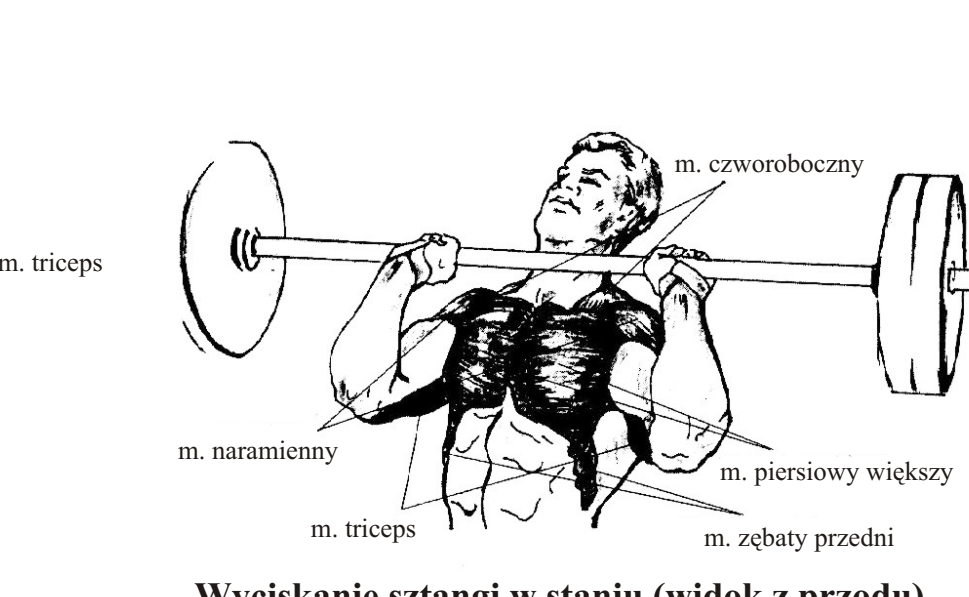
Unoszenie sztangi przodem - pozycja wyjściowa (faza 1)



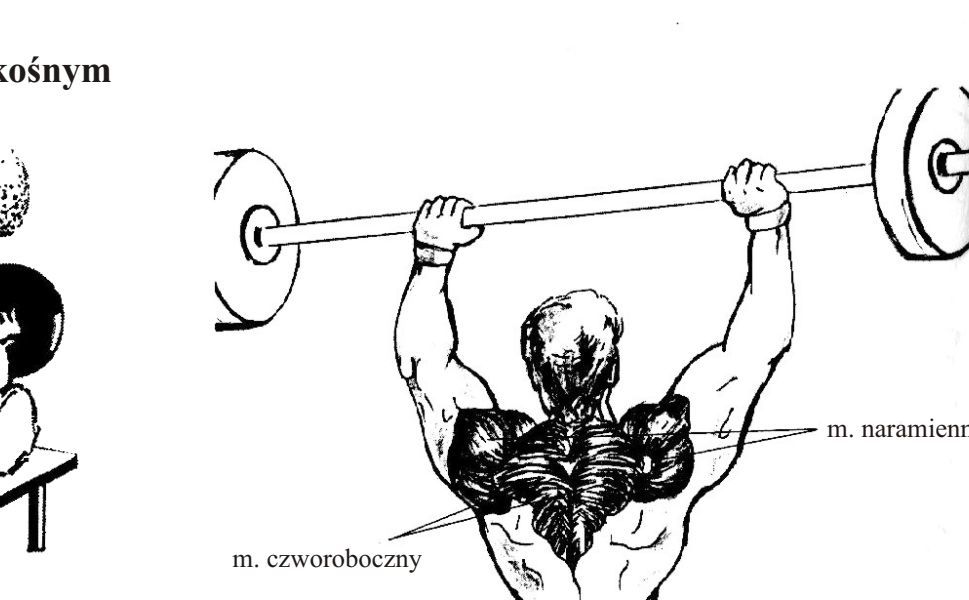
Wyciskanie sztangi na siadzie na ławce ze skośnym (regulowanym) oparciem



Wyciskanie sztangi na płaskiej ławce



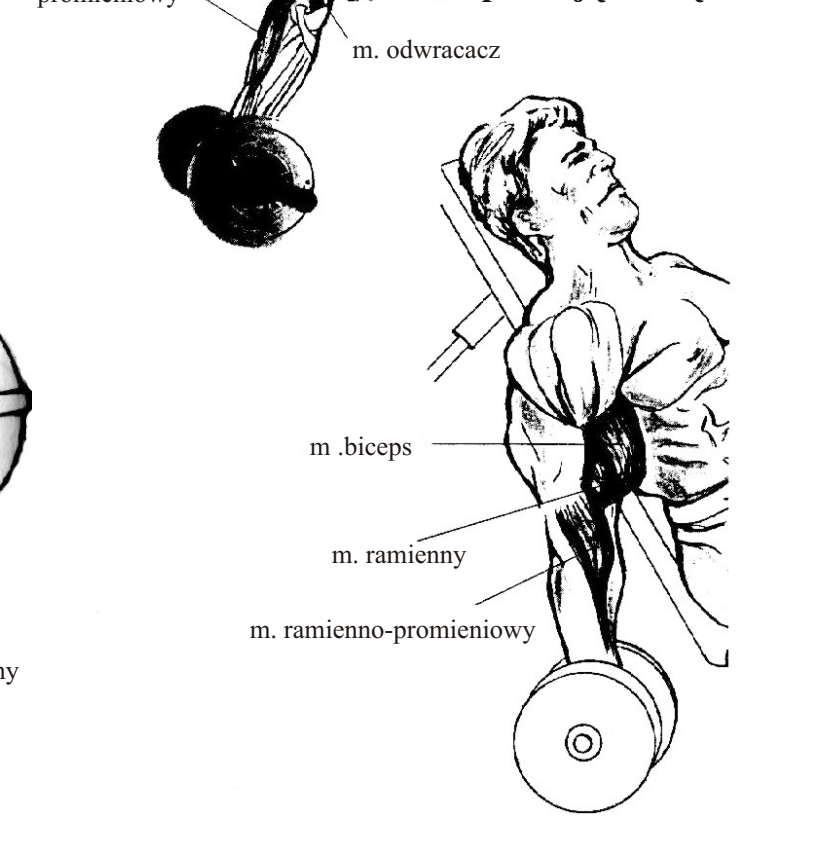
Wyciskanie sztangi w staniu (widok z przodu)



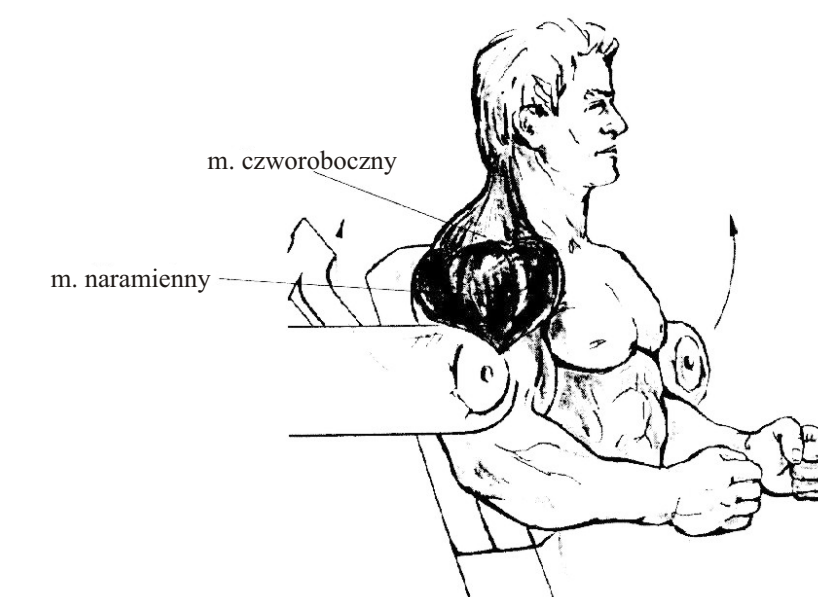
Wyciskanie sztangi w staniu (widok z tyłu)



Uginanie przedramienia - pracujące mięśnie



Uginanie przedramienia ze sztangelką - pozycja wyjściowa (faza 1)



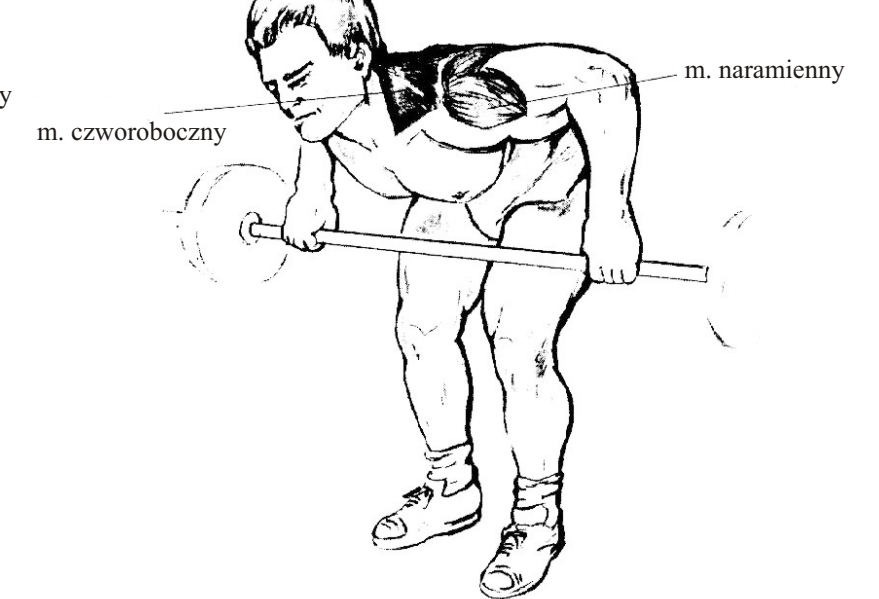
Odwodzenie ramion na maszynie - pozycja wyjściowa



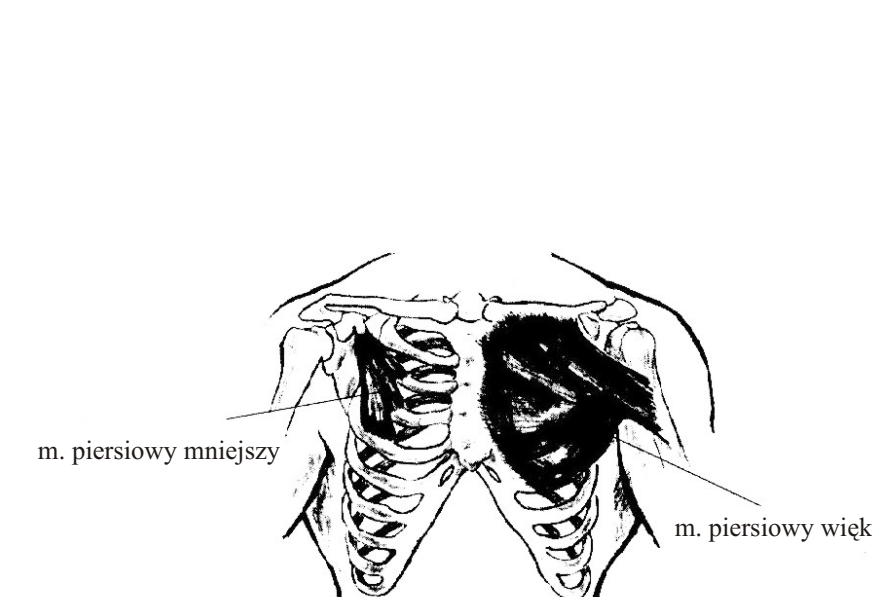
Odwodzenie ramion na maszynie - pozycja wyjściowa



Podciąganie sztangi do klatki piersiowej w opadzie tułowia w przód (faza 1)



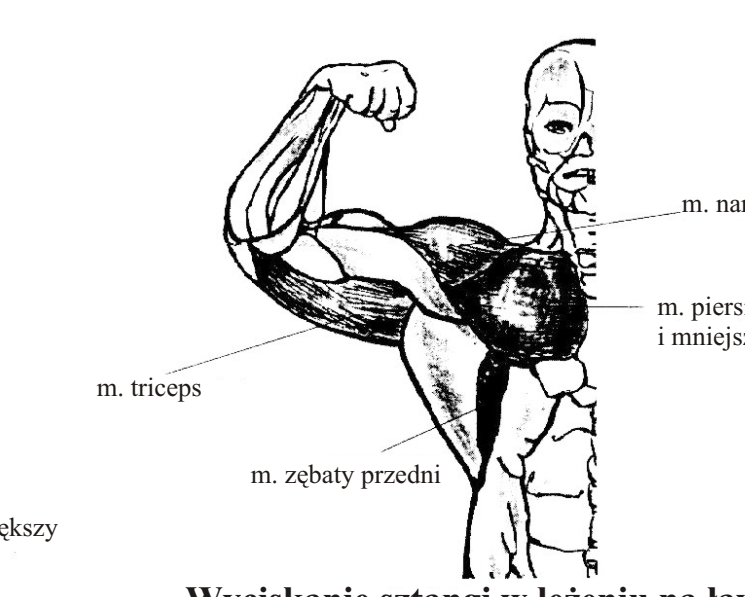
Podciąganie sztangi do klatki piersiowej w opadzie tułowia w przód (faza 2)



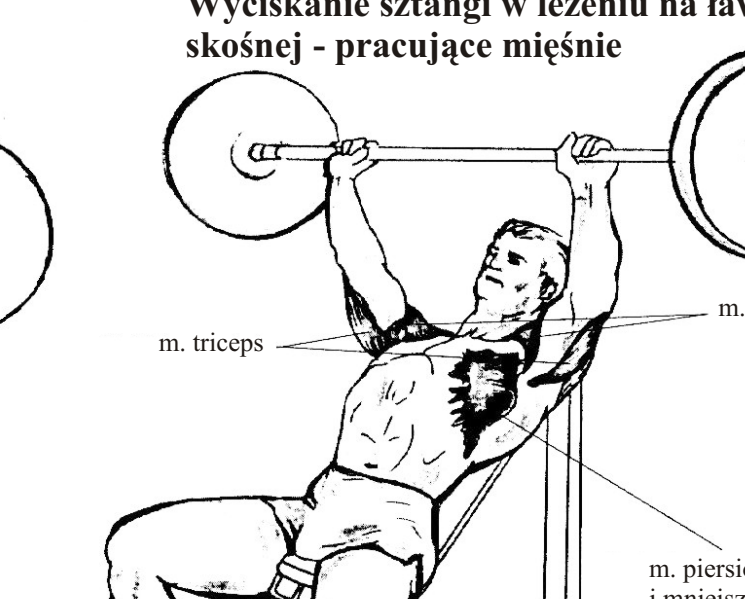
Mięsień piersiowy większy i mniejszy



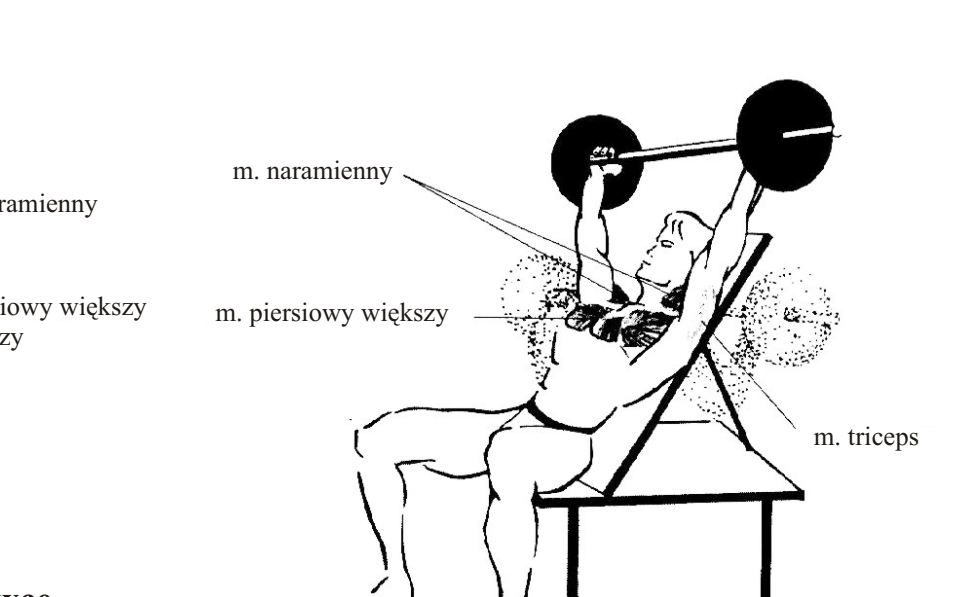
Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce skośnej - pozycja wyjściowa (faza 1)



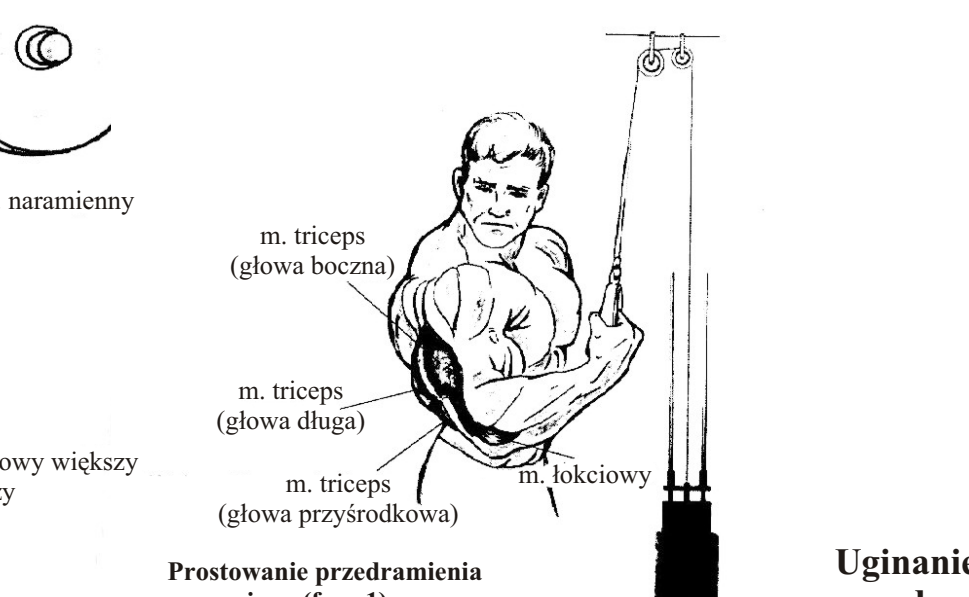
Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce skośnej - pracujące mięśnie



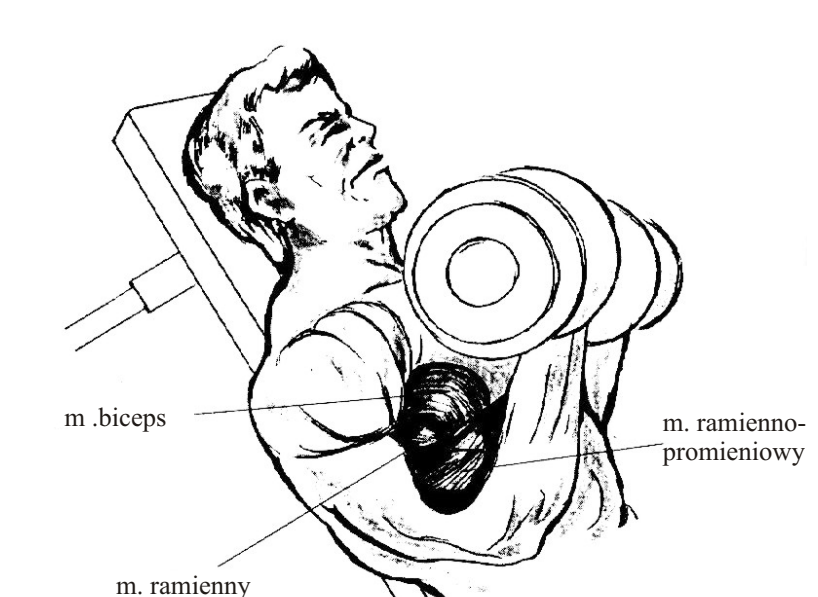
Wyciskanie sztangi w leżeniu na ławeczce skośnej (faza 2)



Wyciskanie sztangi w siadzie na ławce (szeroki chwyt)



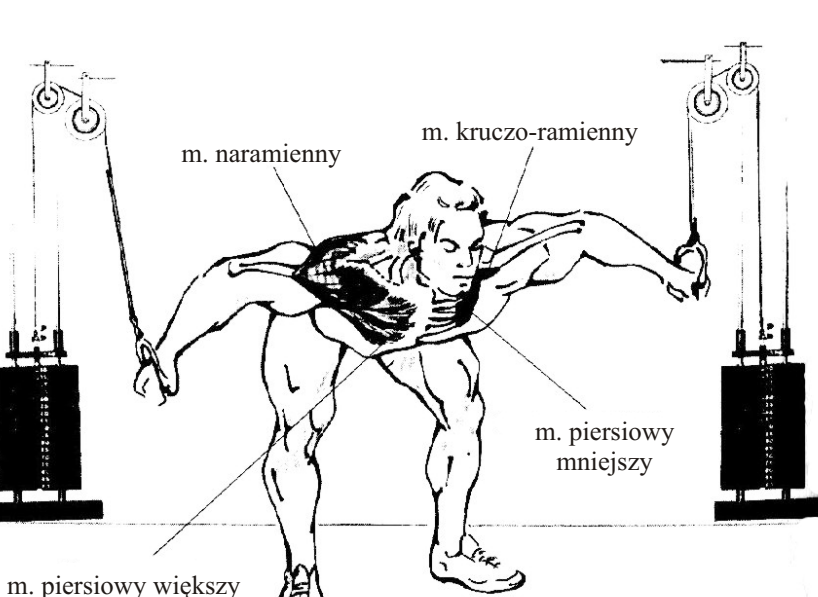
Prostowanie przedramienia na wyciągu (faza 1)



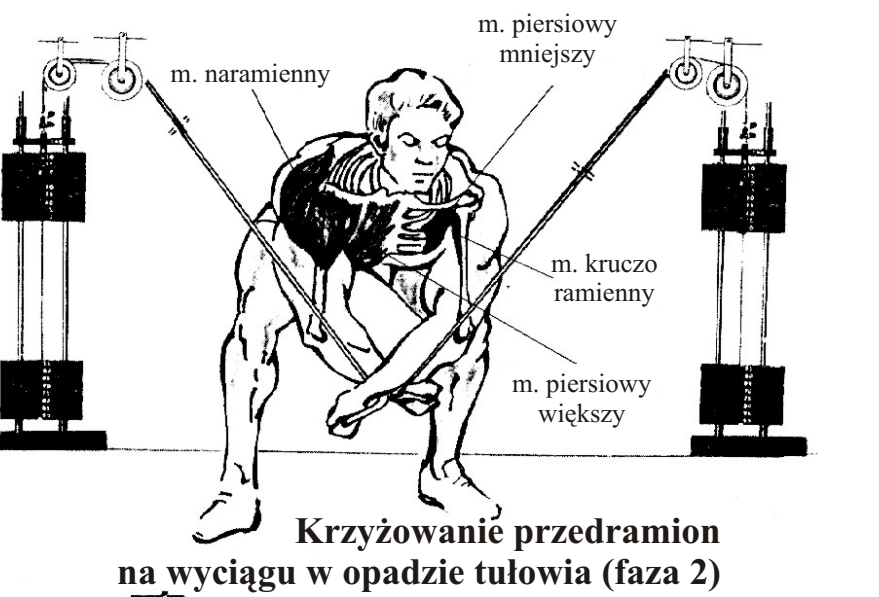
Uginanie przedramion ze sztangelkami (faza 2)



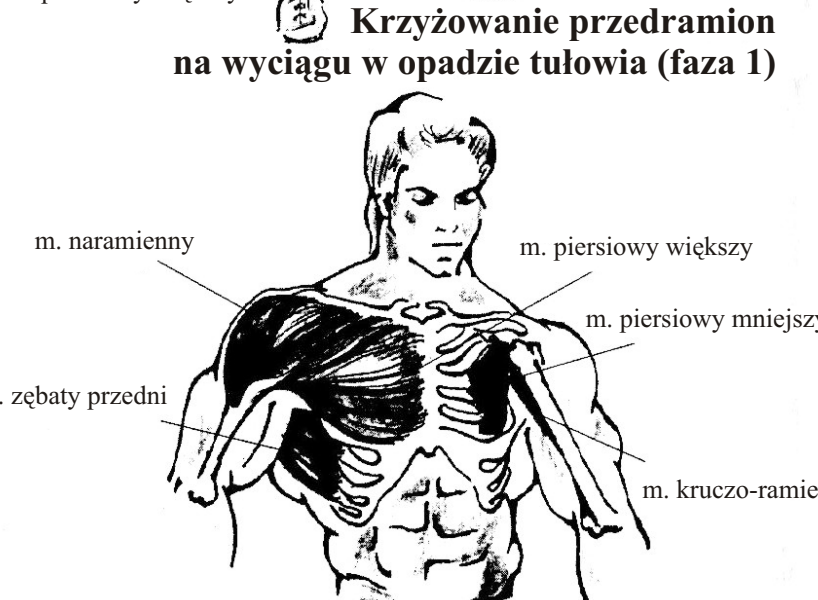
Uginanie przedramienia ze sztangelką z pozycji pośredniej przedramienia - do odwrócenia - pozycja wyjściowa



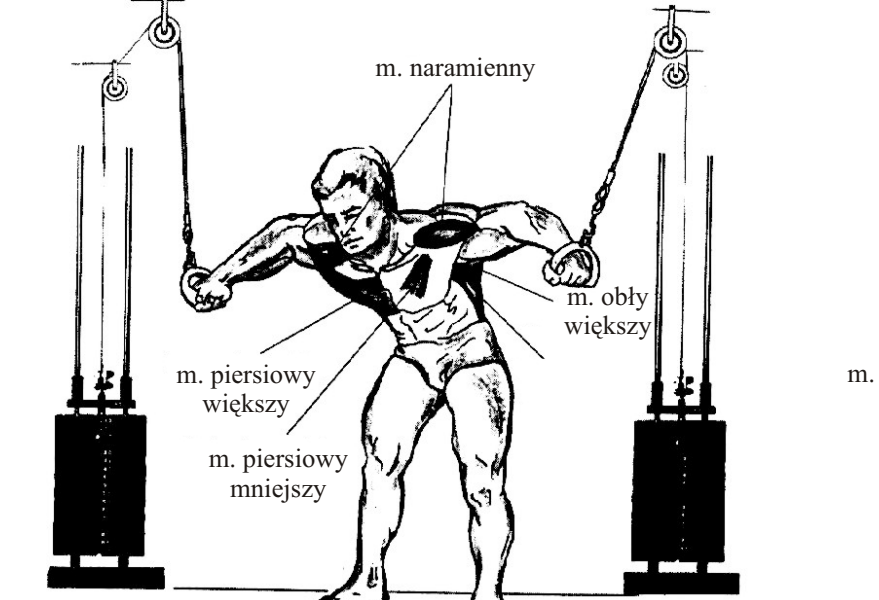
Krzyżowanie przedramion na wyciągu w opadzie tułowia (faza 1)



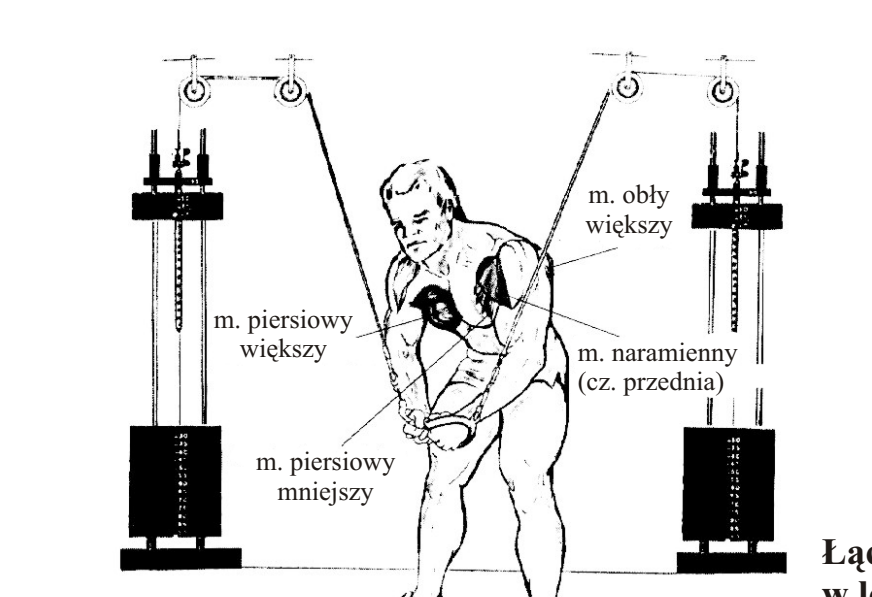
Krzyżowanie przedramion na wyciągu w opadzie tułowia (faza 2)



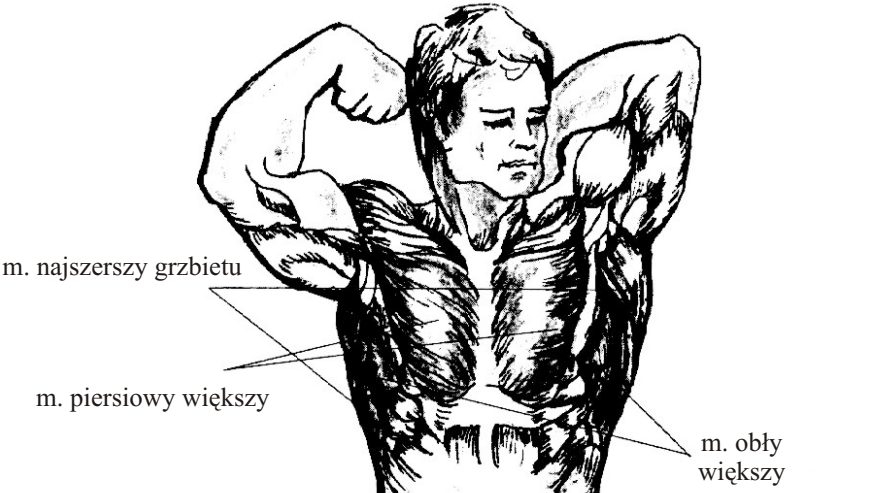
Krzyżowanie przedramion na wyciągu w opadzie tułowia - pracujące mięśnie



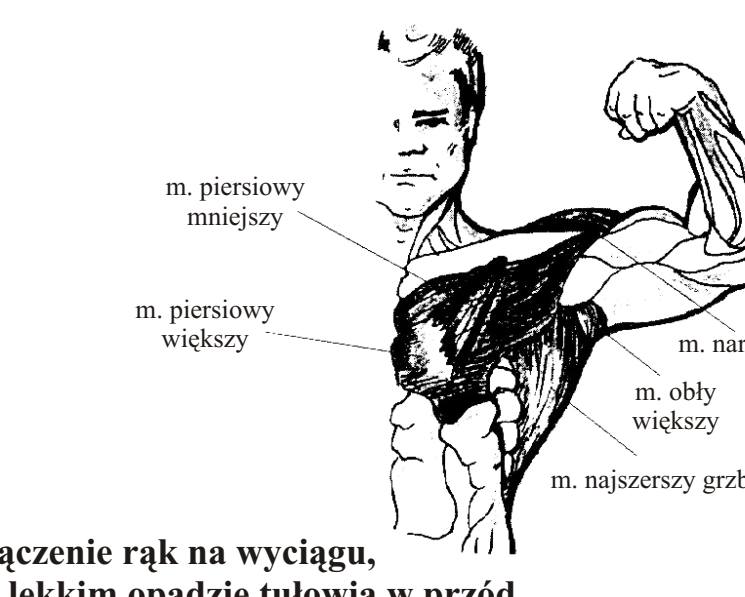
Łączenie rąk na wyciągu w lekkim opadzie tułowia w przód (faza 1)



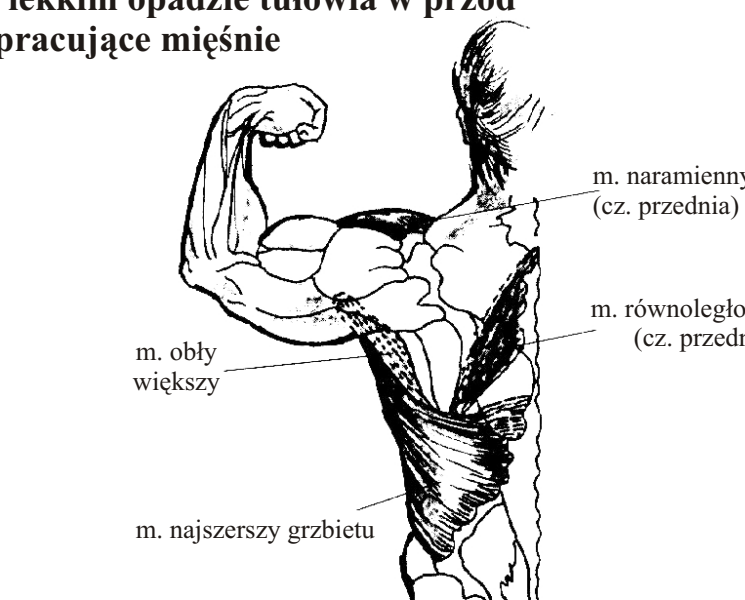
Łączenie rąk na wyciągu, w lekkim opadzie tułowia w przód (faza 2)



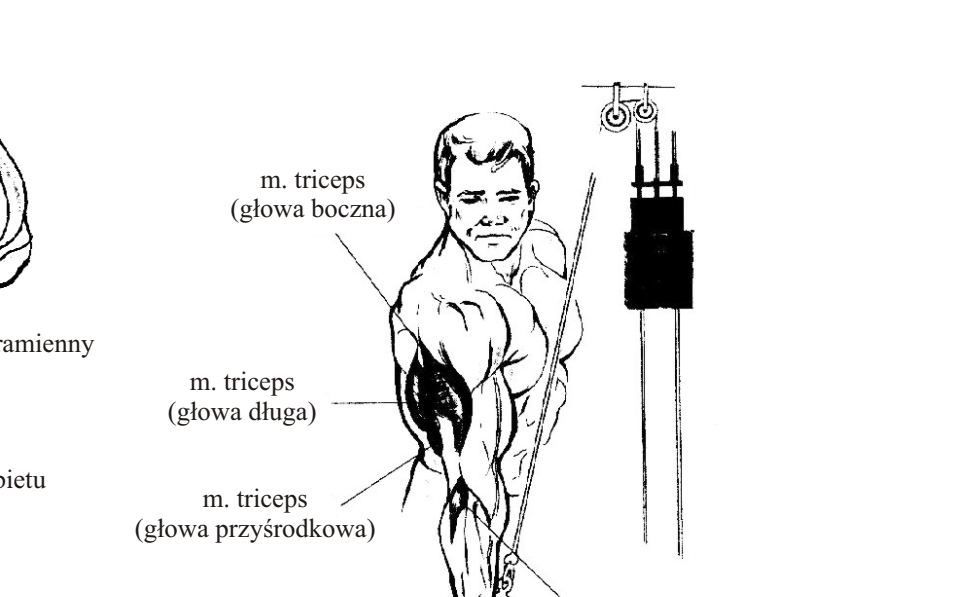
Unoszenie sztangelki zza głowy w leżeniu tyłem na ławce poziomej postawionej w poprzek - pracujące mięśnie



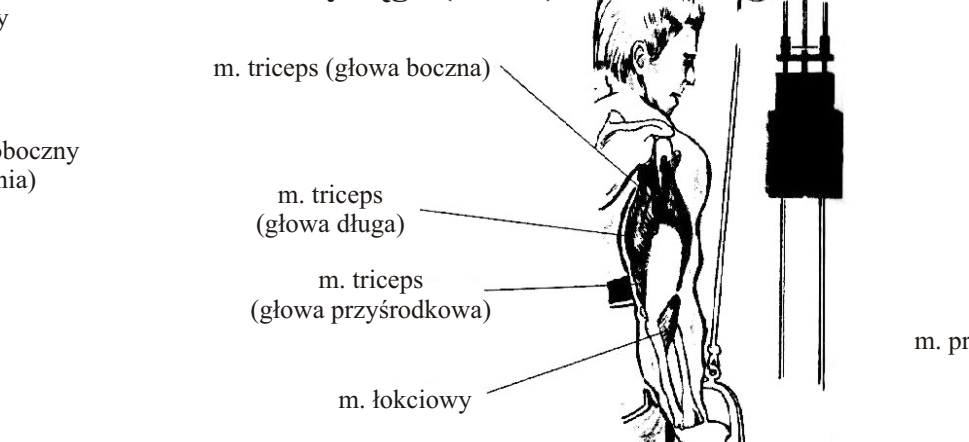
Łączenie rąk na wyciągu, w lekkim opadzie tułowia w przód - pracujące mięśnie



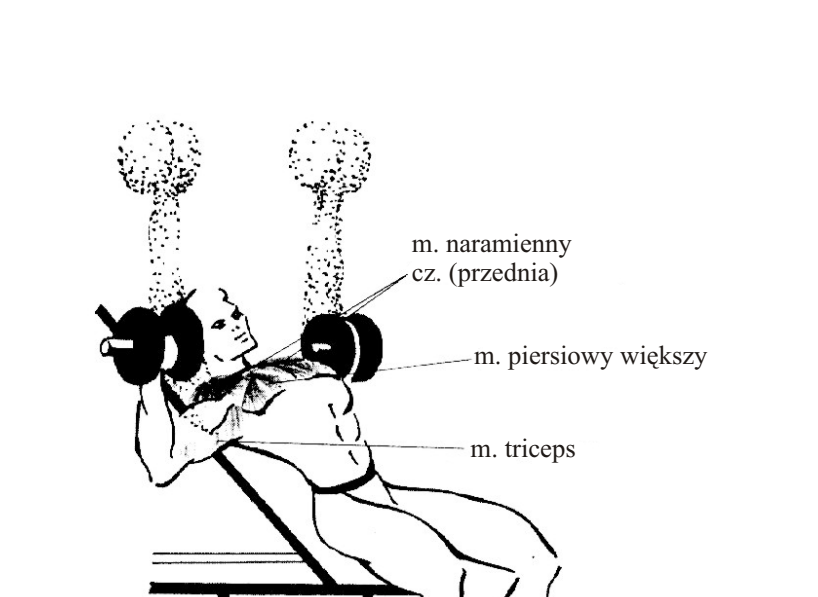
Łączenie rąk na wyciągu, w lekkim opadzie tułowia w przód - pracujące mięśnie



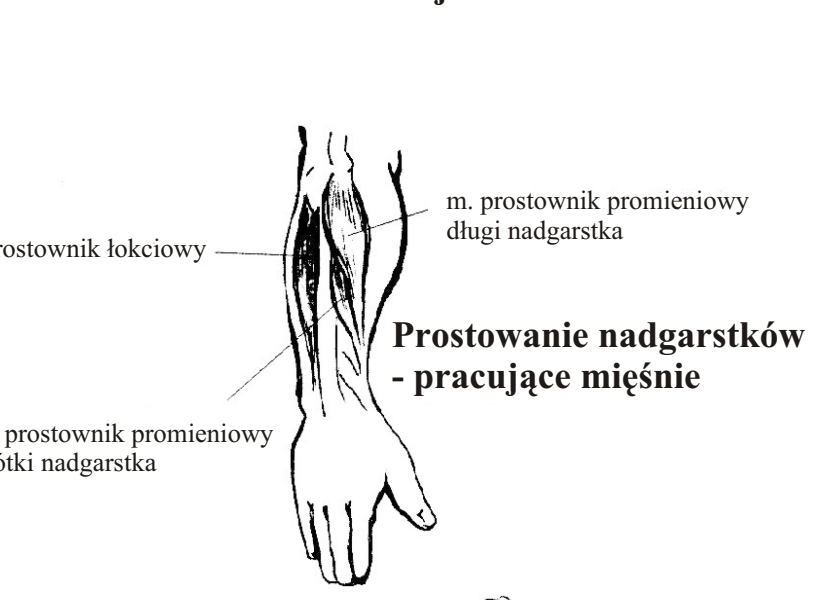
Prostowanie przedramienia na wyciągu (faza 2)



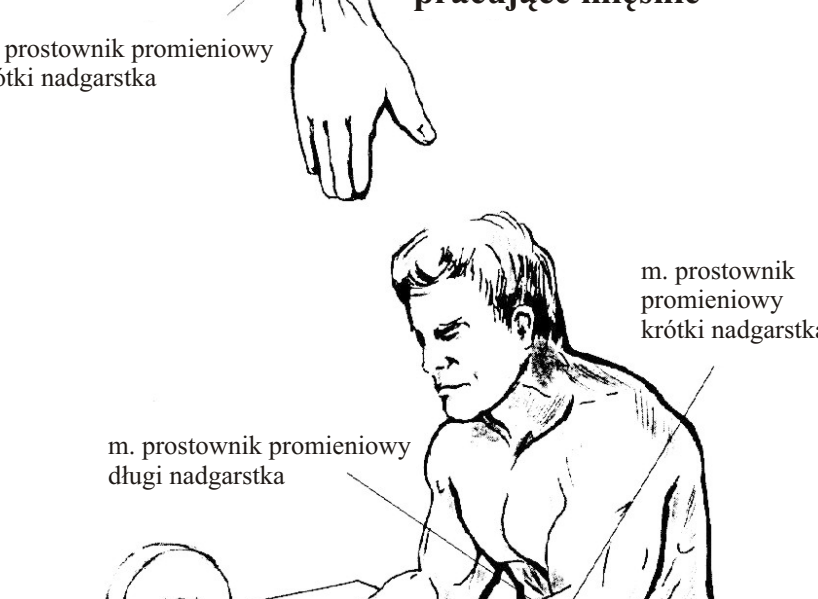
Prostowanie przedramienia na wyciągu (faza 2)



Wyciskanie sztangelek w siadzie na ławce skośnej



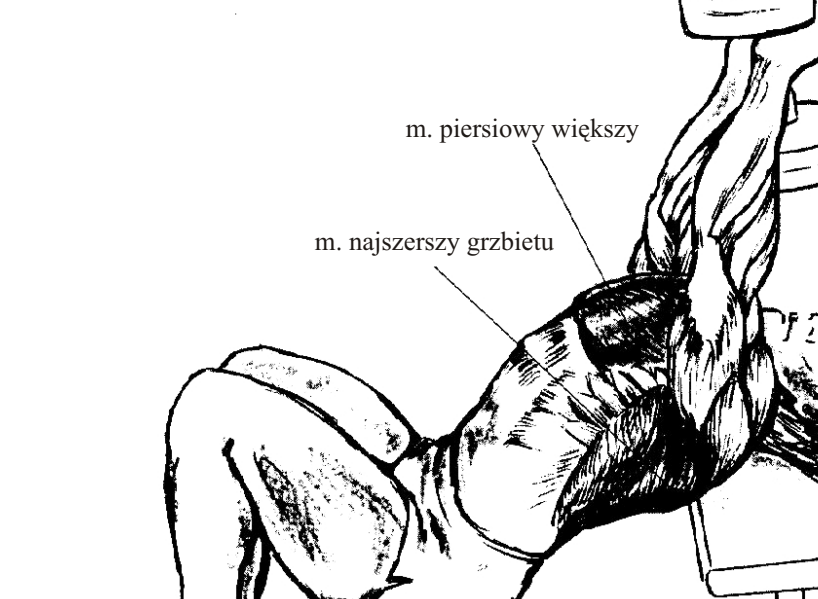
Prostowanie nadgarstków - pracujące mięśnie



Prostowanie nadgarstków (faza 2)



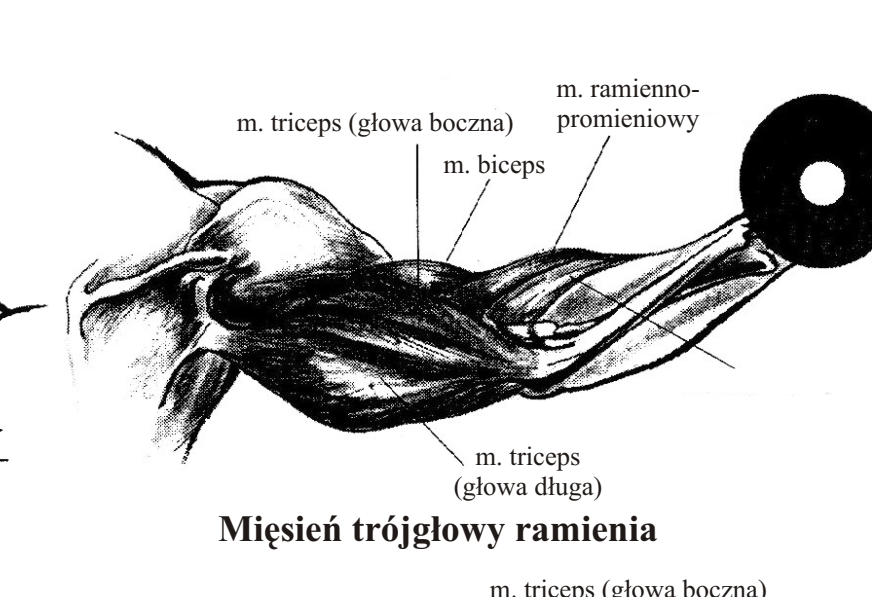
Unoszenie sztangelki zza głowy w leżeniu tyłem na ławce poziomej ustawionej w poprzek (faza 1)



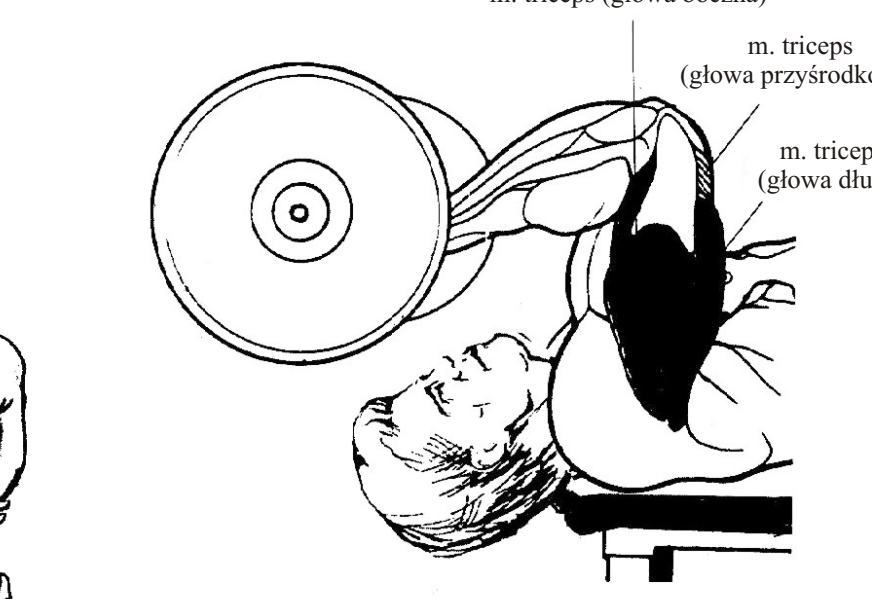
Unoszenie sztangelki zza głowy w leżeniu tyłem na ławce poziomej ustawionej w poprzek (faza 2)



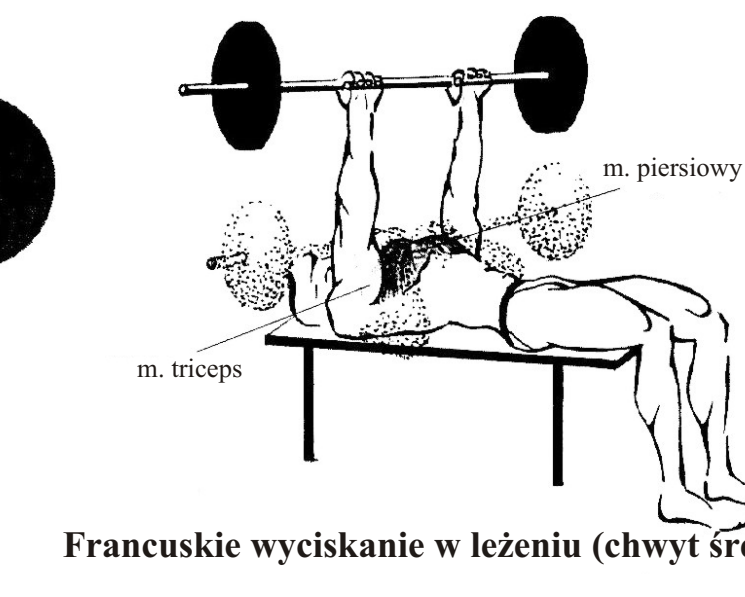
Przenoszenie sztangelki zza głowy w leżeniu tyłem na ławce poziomej (leżenie wzdłuż ławki)



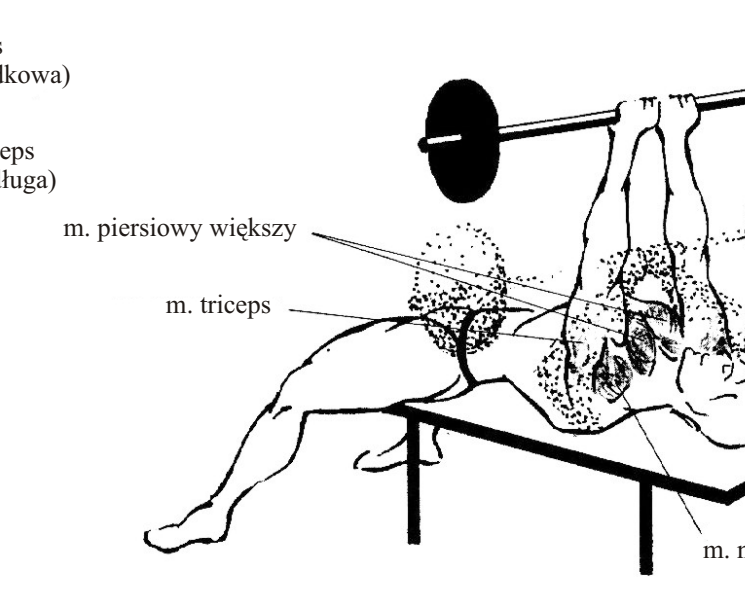
Mięsień trójgłowy ramienia



Wyciskanie francuskie leżąc - wąski chwyt



Francuskie wyciskanie w leżeniu (chwyt średni)



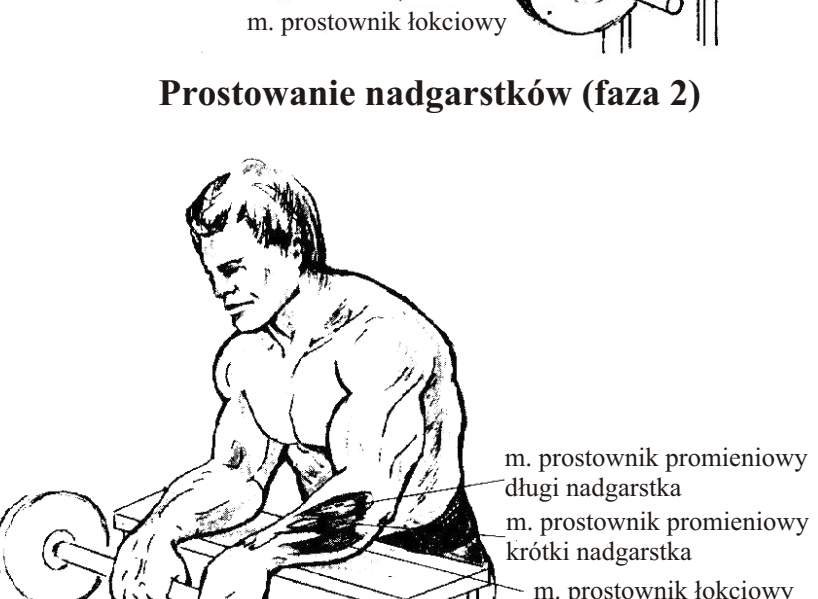
Wyciskanie sztangi w leżeniu (chwyt wąski)



Ściśkanie kółek treningowych



Ściśkanie kółek treningowych - pracujące mięśnie



Prostowanie nadgarstków (pozycja wyjściowa)