

Profesjonalizm Wiedza Doświadczenie



WWW.TRENERDAWIDMAZUR.PL

RZADKIE ĆWICZENIA NA POŚLADKI

Cześć!

Przygotowałem dla Ciebie kilka fajnych i jednocześnie rzadkich ćwiczeń na pośladki, które niewątpliwie będą efektywne w Twoim treningu pośladków.

1. Barbell glute bridge 10 sec iso to 10 half reps
<https://www.youtube.com/shorts/fadkSirs0QE>
2. ODWODZENIE NÓG NA MASZYNIE SIEDZĄC
<https://www.youtube.com/watch?v=vjSNHn8ULJY>
3. Assisted skater lunge <https://www.youtube.com/shorts/LW6Zx8N0YrM>
4. Helicopter bulgarian split squat
<https://www.youtube.com/shorts/nX4mweh5m7M>
5. Wall single leg deadlift <https://www.youtube.com/shorts/Gq1-2dHGnv0>
6. High pulley kickback <https://www.youtube.com/shorts/YIzAnizYmu0>

Teraz już nasz technikę tych ćwiczeń. A jeśli nie wiesz jak się zabrać za ułożenie swojego treningu, a chcesz otrzymać profesjonalny plan treningowy to zapoznaj się z ofertą na mojej stronie. Na pewno znajdziesz coś dla siebie. A wtedy efekty murowane 100%

<https://trenerdawidmazur.pl/programy-treningowe/>

