



4.0/5
★★★★☆

Podciąganie na drążku jest stosunkowo prostym ćwiczeniem i dla niektórych osób wydaje się mało atrakcyjnym. Na szczęście; istnieje wiele metod dzięki którym można te ćwiczenia sobie „skomplikować”.

1 / 2

Dr??ki, por?cza: Dr??ek ?cienny profesjonalny

- * Podci?ganie nachwytem szeroko
- * Podci?ganie podchwytem
- * Podci?ganie chwytem m?otkowym

Efektem regularnego treningu przy u?yciu dr??ka, poza szybkim wzrostem si?y, b?d? wyrze?bione mi??nie pleców oraz ramion, poprawna proporcja talii do ramion i sylwetka zbli?ona do litery V.

- + Wyj?tkowo stabilna konstrukcja
- + Pomalowany metod? proszkow? – dzi?ki czemu dr??ek jest odporny na zarysowania

Materia?: metal

Opinie

Nikt jeszcze nie ocenia? tego produktu.