

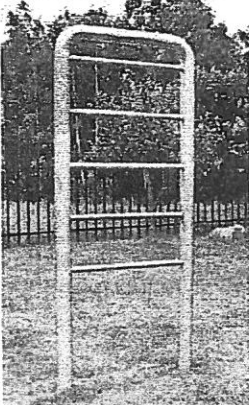

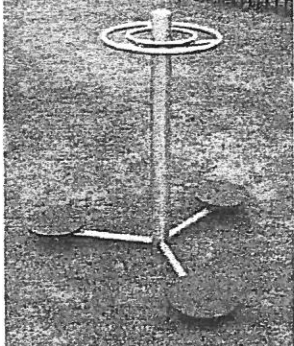



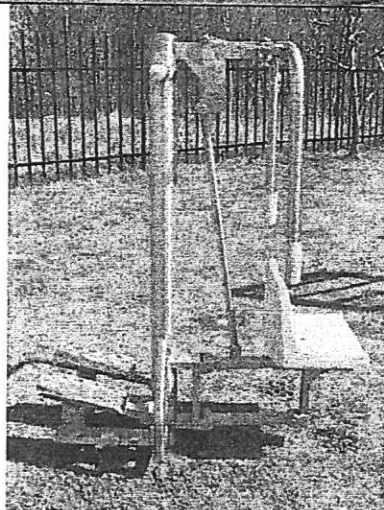
**Zestawienie sprzętu
z opisem zastosowania**

Nazwa	Zdjęcie	Piktogram
Ławka		 <p align="center">LAWKA Ćwiczenie mięśni brzucha, nóg, pleców, ramion Wykonywać tzw. brzuszki lub pompki</p>
Drabinka		 <p align="center">DRABINKA Ćwiczenie wszystkich mięśni w zależności od rodzaju wykonywanych ćwiczeń, np.: przysiady, zwisanie, skłony, rozciąganie</p>
Bioderka (3 osoby)		 <p align="center">BIODERKA Ćwiczenie szczególnie mięśni brzucha, pośladków, ud i podudzi Wykonywać biodrami naprzemienne ruchy obrotowe</p>

Przyciągacz +
Wypychacz
(2 osoby)



Steper + Motyl
(2 osoby)



Nordic Wlaking
(1 osoba)

