

## 1. MIĘŚNIE BRZUCHA

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięśnie proste brzucha, skośne brzucha.



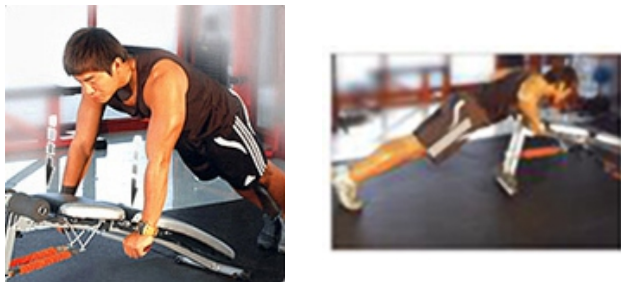
## 2. MIĘŚNIE RAMION - BICEPSY

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięśnie dwugłowe ramion (bicepsy), mięśnie przedramion, mięśnie ramienne, ramiennie promieniowe, grupa mięśni przedramion-zginaczy nadgarstków.



## 3. MIĘŚNIE RAMION - TRICEPSY

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: wszystkie głowy mięśni trójgłowych ramion (głowa długa, głowa boczna, głowa przyśrodkowa)



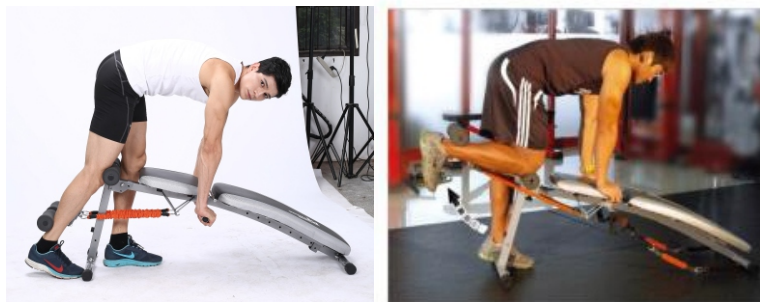
## 4. MIĘSIEŃ CZWOROGŁOWY UDA

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięsień czworogłowy ud



## 5. MIĘŚIĘ DWUGŁOWY UDA

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: mięsień dwugłowe ud



## 6. MIĘŚNIE GRZBIETU

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: m.in.: mięśnie najszersze grzbietu, obłe mniejsze, obłe większe, mięśnie piersiowe.



## 7. MIĘŚNIE KLATKI PIERSIOWEJ

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: cała grupa mięśni klatki piersiowej, mięśnie trójgłowe ramion, przednie aktony mięśni naramiennych



## 8. BARKI

Główne mięśnie zaangażowane podczas ćwiczeń: przednie aktony, boczne aktony oraz tylne aktony

