

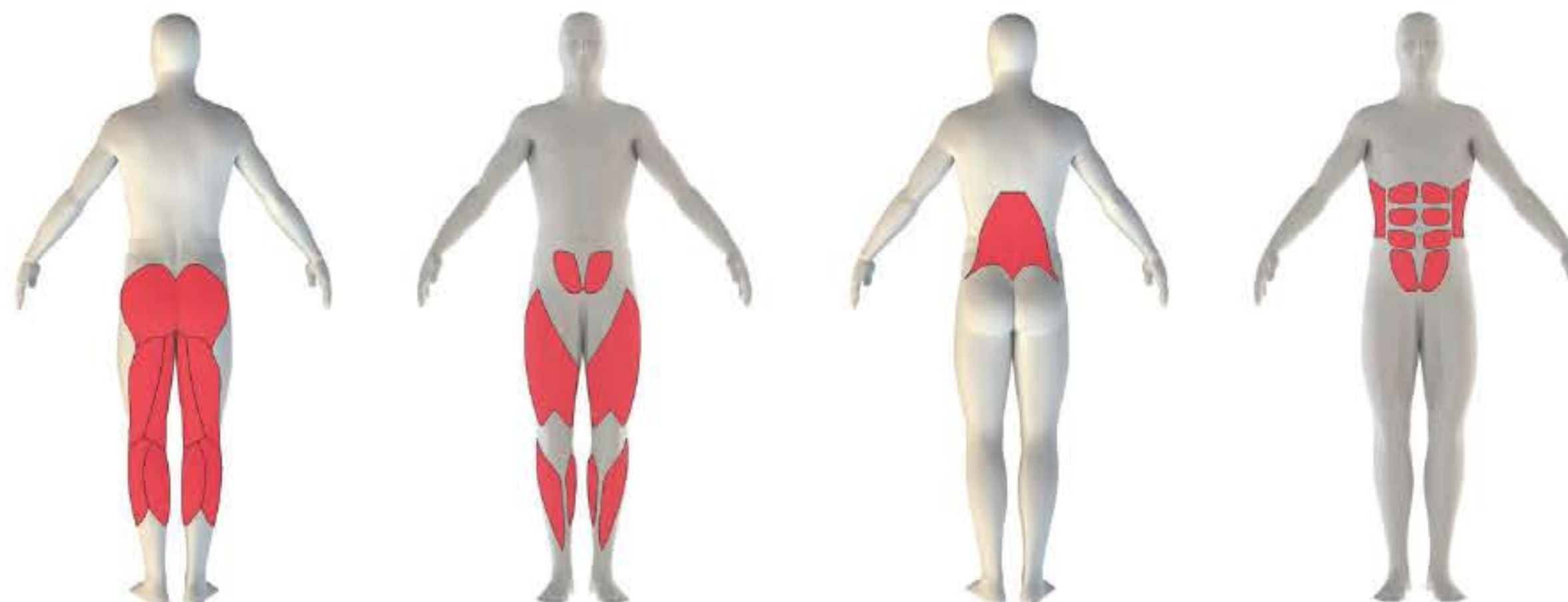
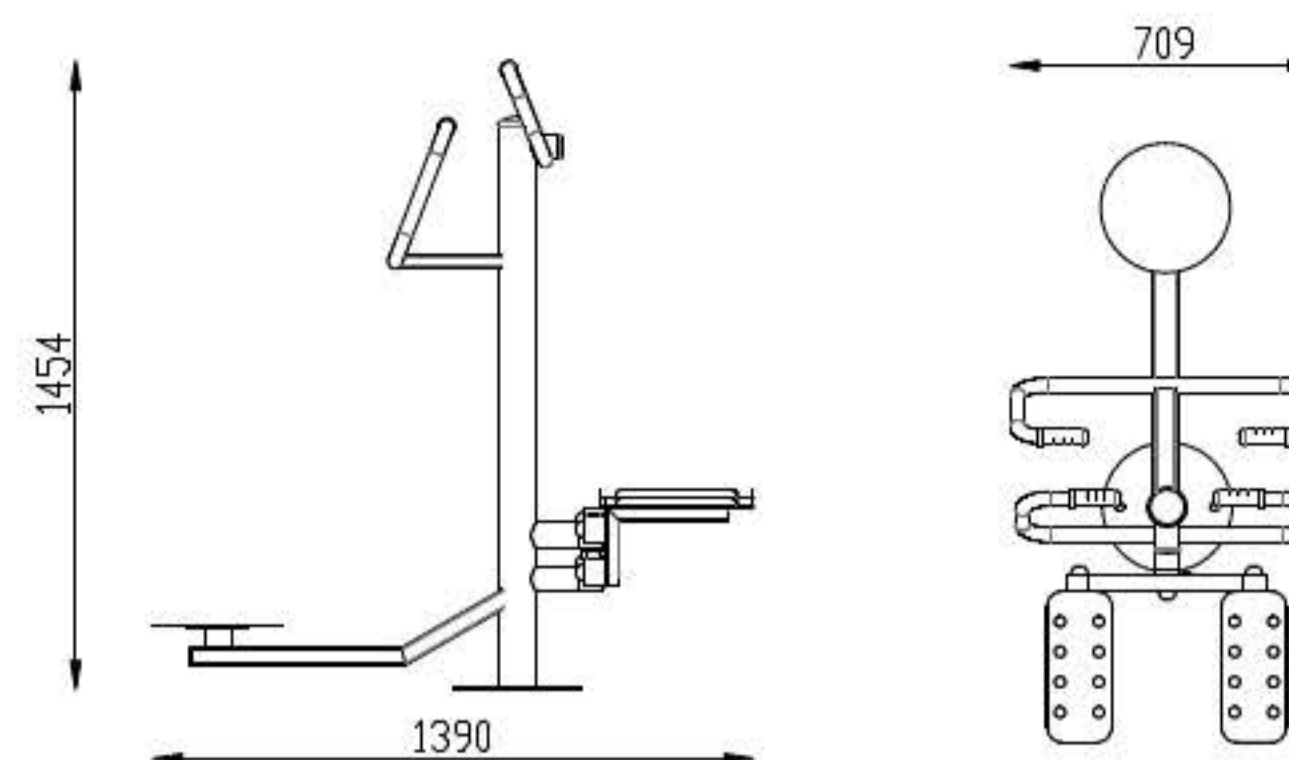
# STEPPER/TWISTER

NUMER KATALOGOWY: ED-005/ED-006

## SPOSÓB UŻYCIA

**STEPPER:** CHWYTAMY ZA DRAŻKI, NOGAMI STAJEMY NA URZĄDZENIU. NASTĘPNIE PRZENOSIMY CIĘŻAR Z JEDNEJ NOGI NA DRUGĄ.

**TWISTER:** CHWYTAMY ZA DRAŻKI, NOGAMI STAJEMY NA URZĄDZENIU. WYKONUJEMY SKRĘTY BIODRAMI W PRAWO I LEWO.



## OPIS

ĆWICZYMY MIĘŚNIE NÓG I BRZUCHA.