

ĆWICZENIA NA SILNE NOGI

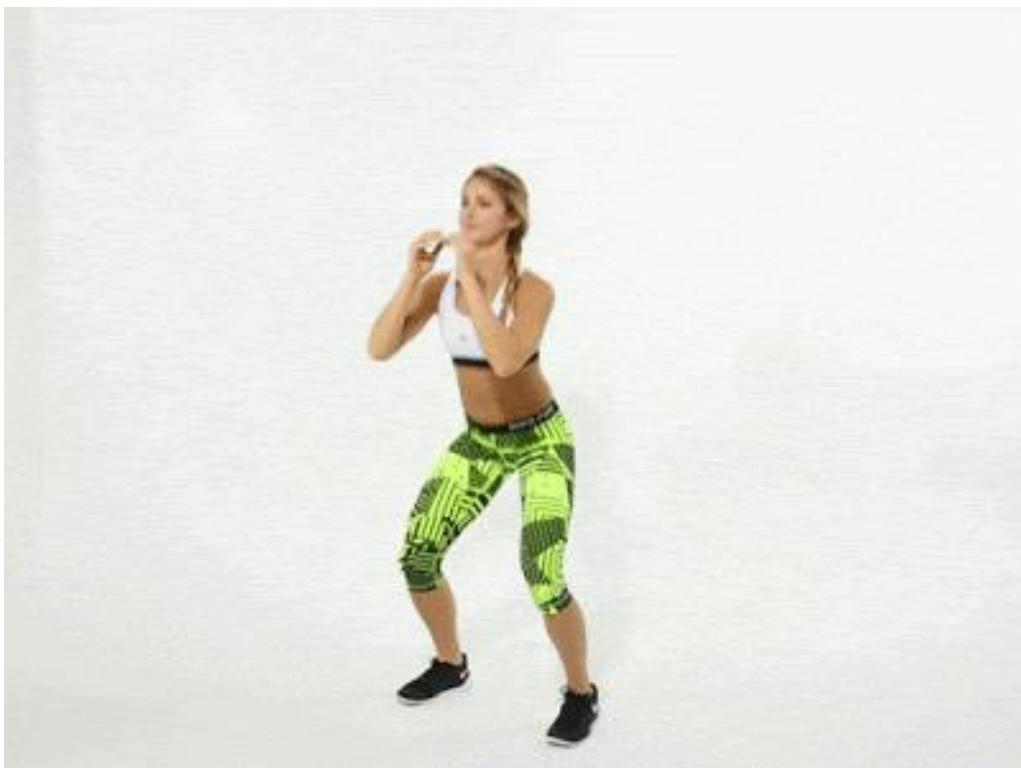


Jeśli chcesz, wzmocnić swoje nogi koniecznie przetestuj poniższe Top 10 ćwiczeń na silne nogi, które przynoszą najlepsze rezultaty.

Poniższe ćwiczenia, pozwolą Ci wzmocnić mięśnie nóg, wysmuklić je oraz zredukować tkankę tłuszczową. Aby zobaczyć pierwsze efekty, ćwiczenia powinno wykonywać się min. 3-4 razy w tygodniu,. Ćwiczenia powinny być dodatkiem do Twojego treningu głównego, jakim powinien być trening biegowy, oczywiście w przestrzeni zielonej, parkach i lasach.

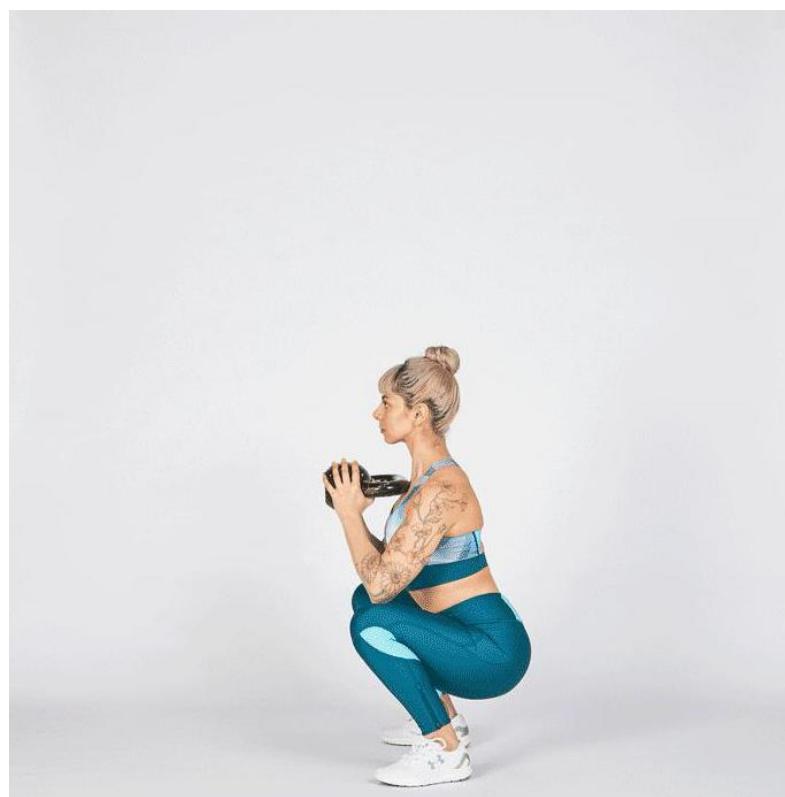
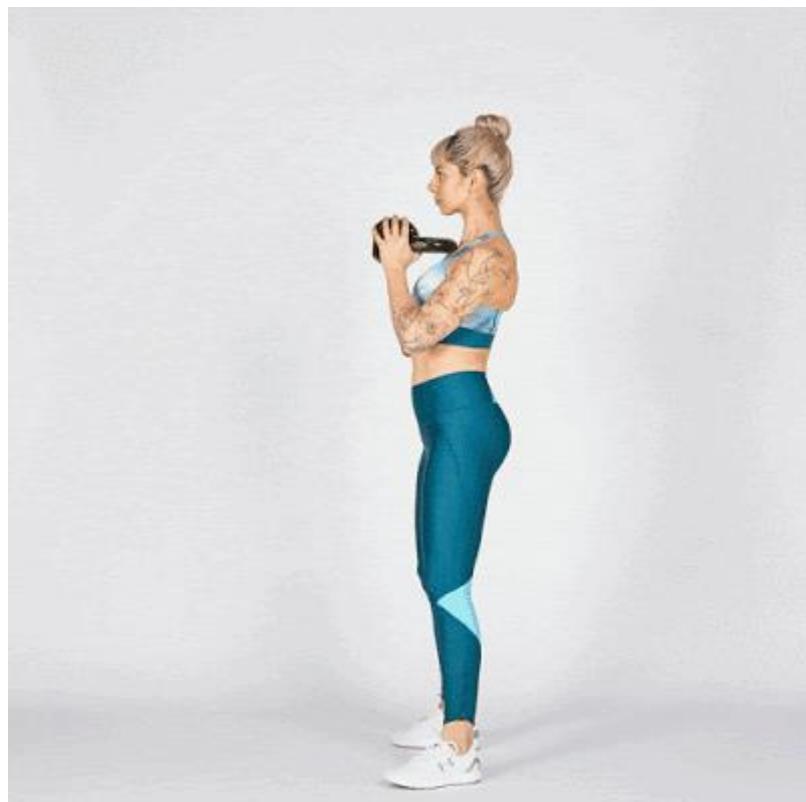
Pamiętaj, że podstawowym elementem w walce o prawidłową sylwetkę jest odpowiednio dieta o której nie możesz zapominać. Same ćwiczenia nie wystarczą. Małymi kroczkami do celu!

Ćwiczenie #1



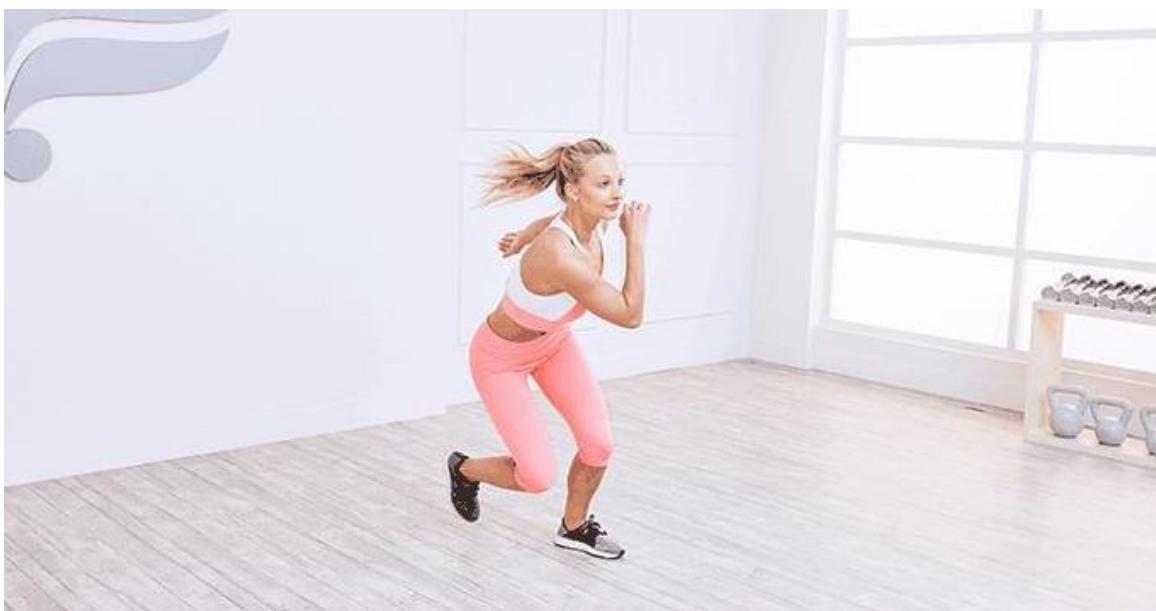
https://1.bp.blogspot.com/-0jP9nQLt8q8/X6_SMuOPlyI/AAAAAAAEEWM/naewsYnrh4A4lm1FSD67sc0N0QiwaVgDACLcBGAsYHQ/s720/10.gif

Ćwiczenie #2



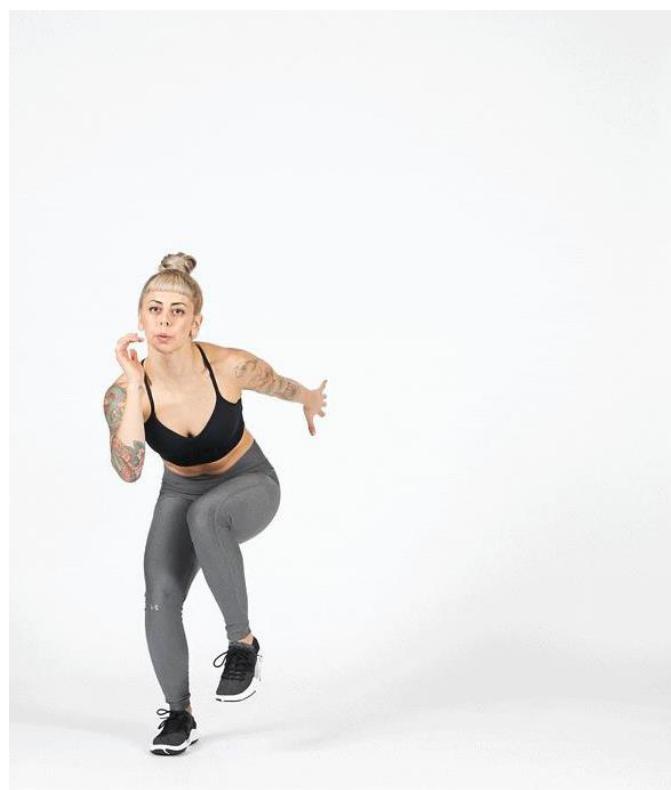
https://1.bp.blogspot.com/-en4n5O-Bphs/X6_RyeBj60I/AAAAAAAEEVs/shfvRXytQucdst-R_bmKg7IJt-SbT2HIwCLcBGAsYHQ/s700/7.gif

Ćwiczenie #3



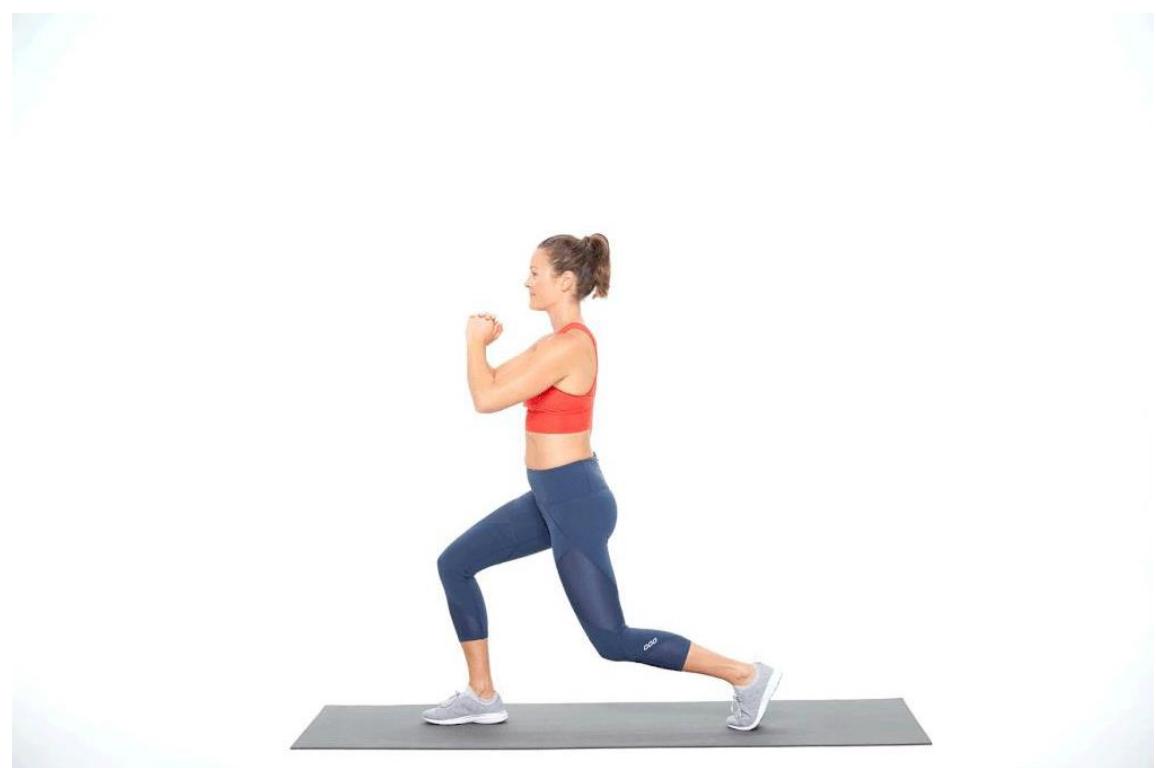
https://1.bp.blogspot.com/-yav7_yW-g7M/X6_Rx5X1wAI/AAAAAAAEEVk/Cz9a2uznFM4p3s0gfCRrkhd2-NreaTxSgCLcBGAsYHQ/s700/6.gif

Ćwiczenie #4



https://1.bp.blogspot.com/-AoLWveqotk8/X6_RxxR4TeI/AAAAAAAEEVo/l2r_OsPVoP0wZ9FfYhcopn4pRix0txcfwCLcBGAsYHQ/s700/5.gif

Ćwiczenie #5



https://1.bp.blogspot.com/-VNwrq8-NwgY/X6_RxmlifDI/AAAAAAAEEVg/t8sH45SXIQq0zQ8cb2M9qtK1zQPcLu6ACLcBGAsYHQ/s1024/4.gif

Ćwiczenie #6



https://1.bp.blogspot.com/-Pt319qhOVXw/X6_Rw5aWpQI/AAAAAAAEEVY/UYyRgxIJy-UyBnioRasljjC5i2cZqifBwCLcBGAsYHQ/s520/3.gif

Ćwiczenie #7



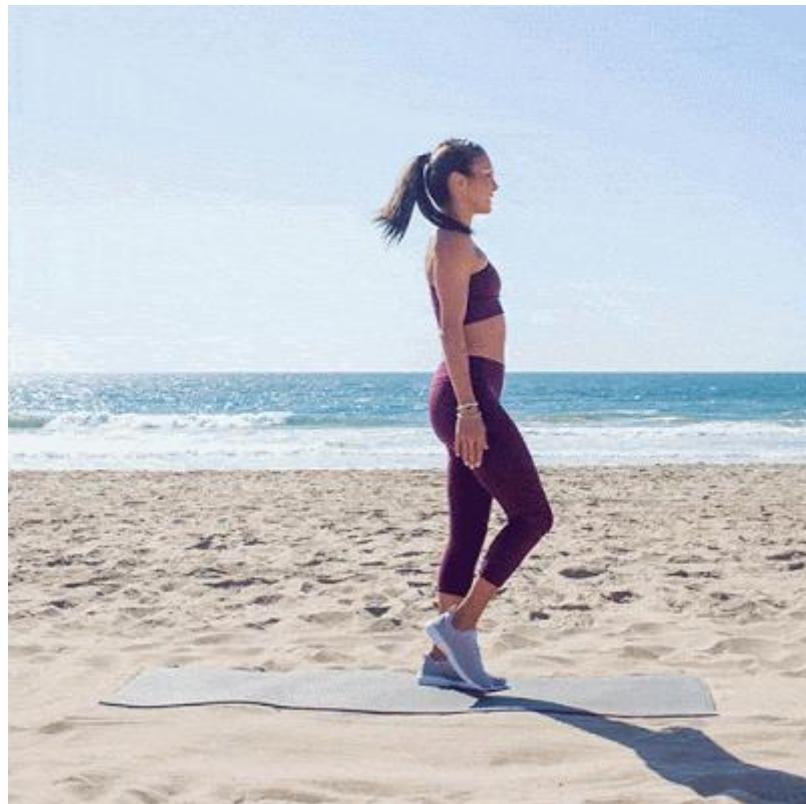
https://1.bp.blogspot.com/-7nQBPMz0Dc4/X6_RxEDUeOI/AAAAAAAEEVc/NH1UOAirVYQpMnoDDwhrA4aQEoS0dTpnwCLcBGAsYHQ/s645/2.gif

Ćwiczenie #8



https://1.bp.blogspot.com/-4wJvkWZt14s/X6_Rv-459WI/AAAAAAAEEVM/mJ3kXGMXttAFrSnPAmwzTs3PGzHQLJ2QCLcBGAsYHQ/s1600/2.1.gif

Ćwiczenie #9



https://1.bp.blogspot.com/-Y_8tqvBLf-g/X6_Rv3gPfPI/AAAAAAAEEVQ/hah70XuMpE0ZimWQDeSYiurNcFaQbPiywCLcBGAsYHQ/s645/1.gif

Ćwiczenie #10



https://1.bp.blogspot.com/-3Z-se4jDcrs/X6_Rw5ZozsI/AAAAAAAEEVU/HP_DJTv42ucyiBLOVieeUDT2VnsiL_DAACLcBGAsYHQ/s1024/1.1.gif