



# KAROS SPORT

[www.karos.pl](http://www.karos.pl)





## PIKTOGRAMY

drabinka



pochwyty



manualne



trapez



element ruchomy, mostek, kładka



kratownica



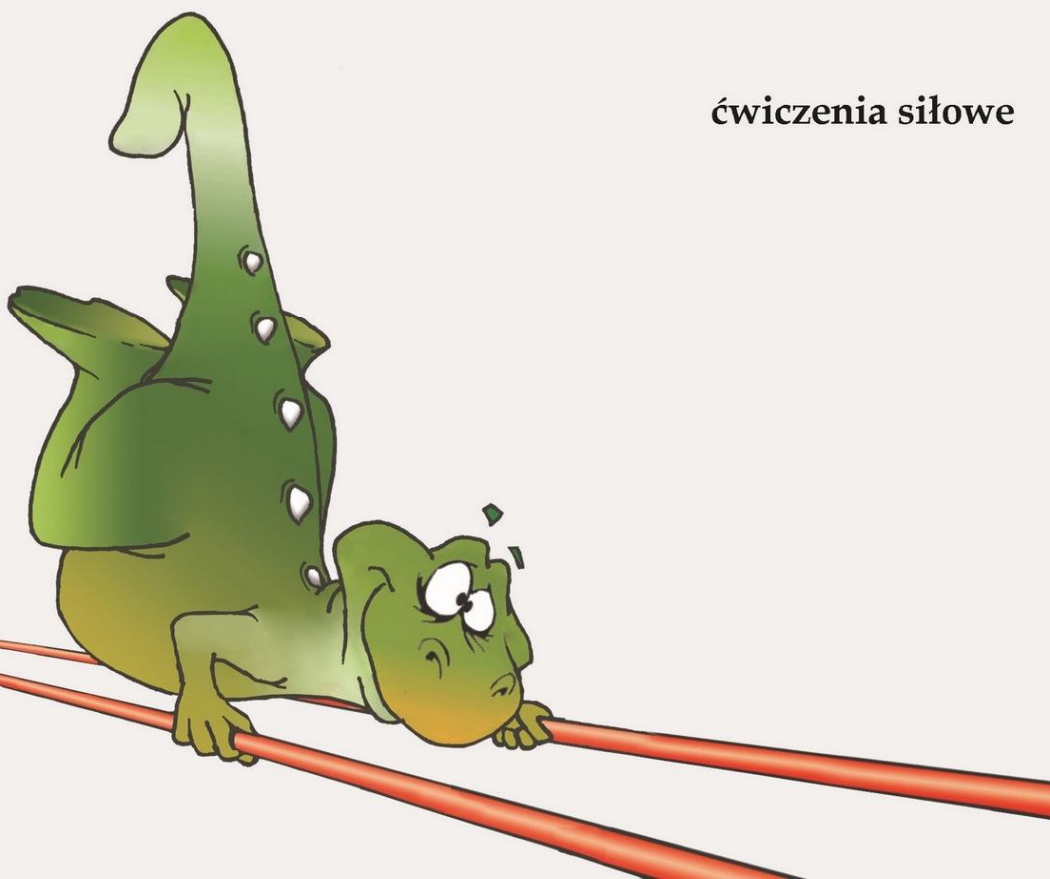
ścianka wspinaczkowa



ćwiczenia sprawnościowe

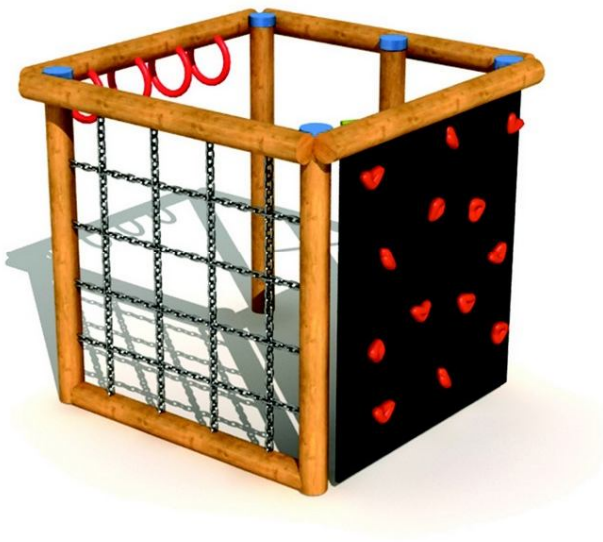
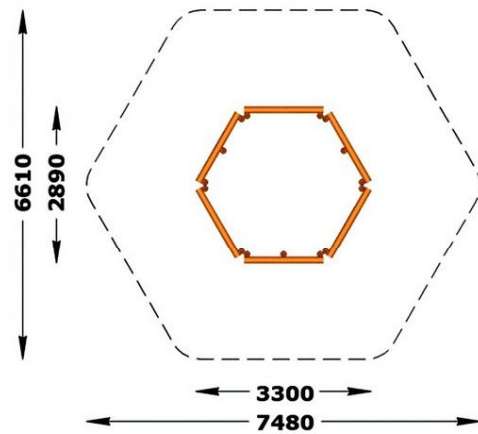


ćwiczenia siłowe

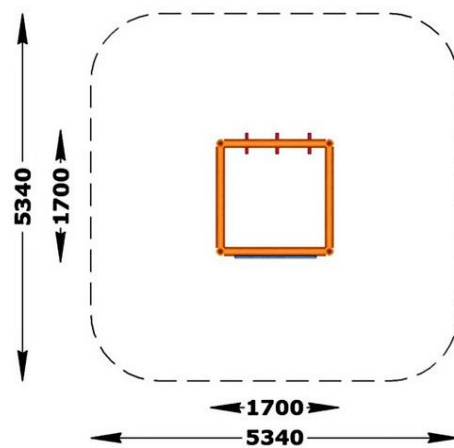




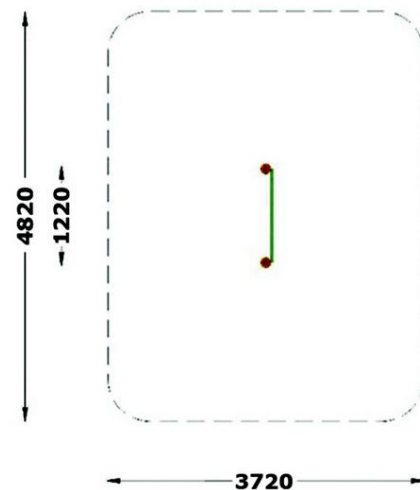
URZĄDZENIE 080a

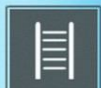


URZĄDZENIE 080b



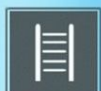
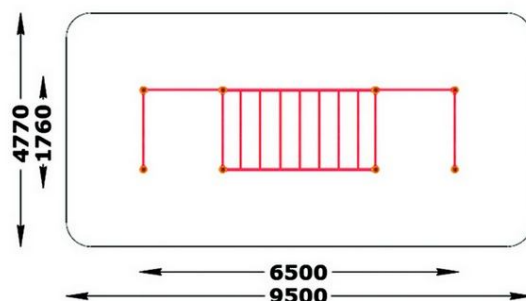
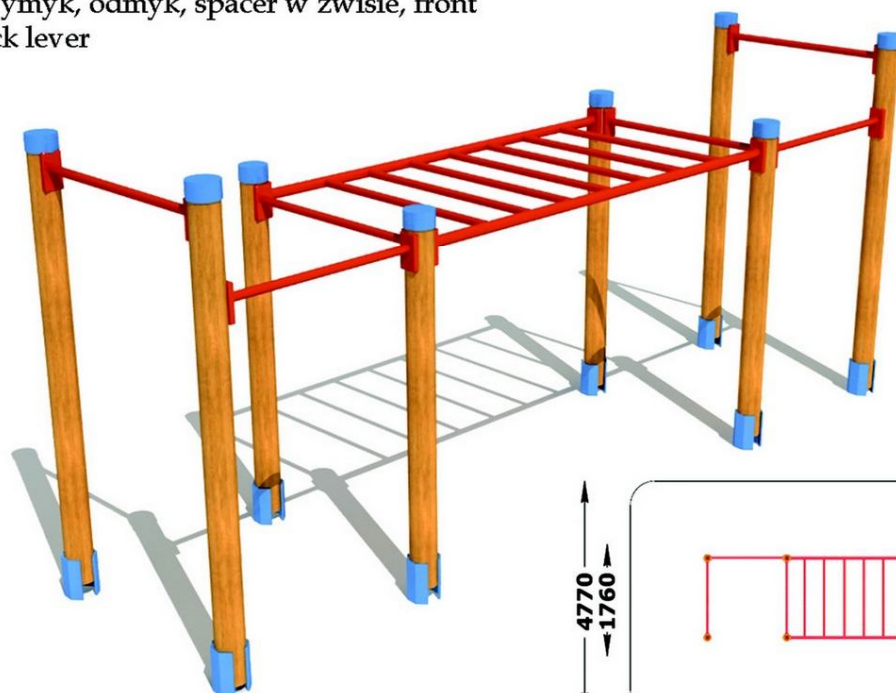
URZĄDZENIE 081





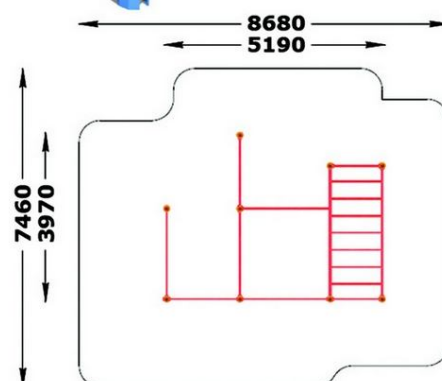
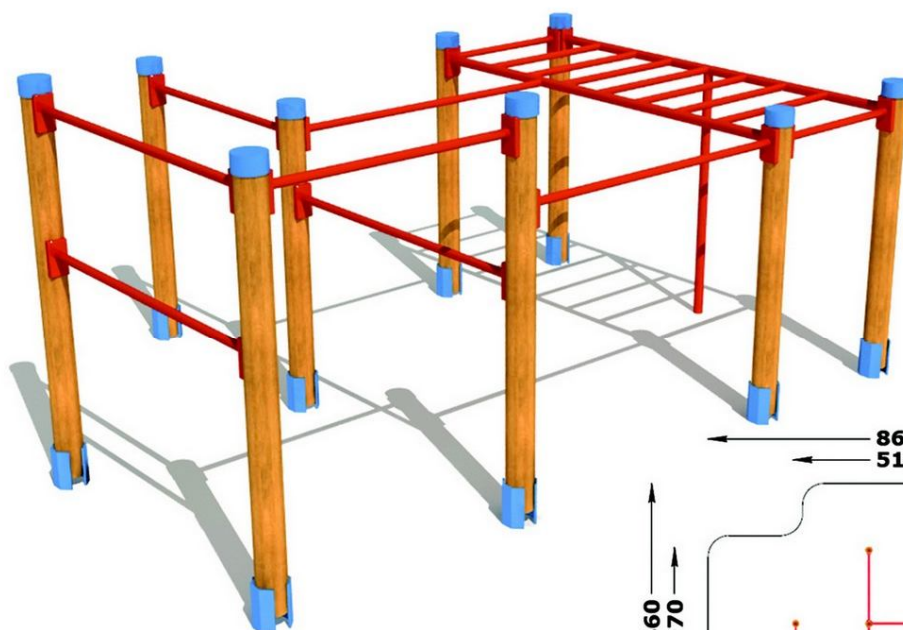
## “ULTRA HYPERION 2000” - 101

Ćwiczenia: podciąganie na drążku, wejścia siłowe, wymyk, odmyk, spacer w zwisie, front lever, back lever



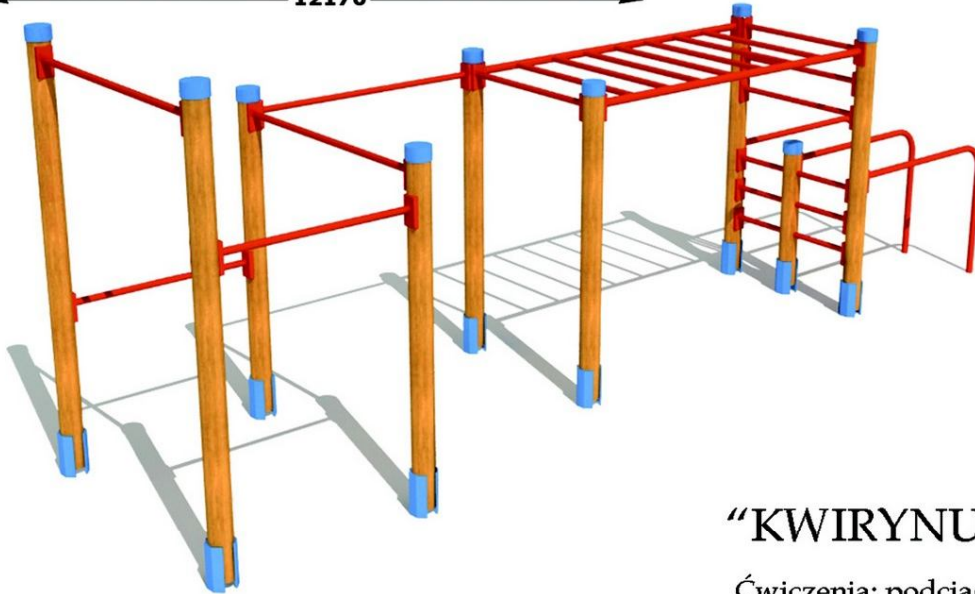
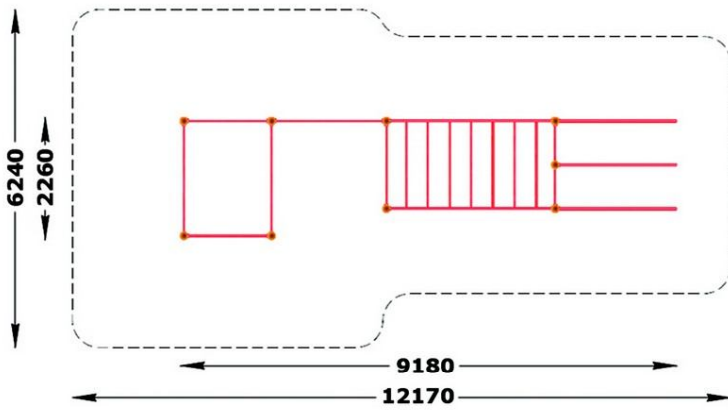
## “HERKULES 5000” - 102

Ćwiczenia: podciąganie na drążku, wejścia siłowe, wymyk, odmyk, spacer w zwisie, flaga, front lever, back lever, przeskoki między drążkami



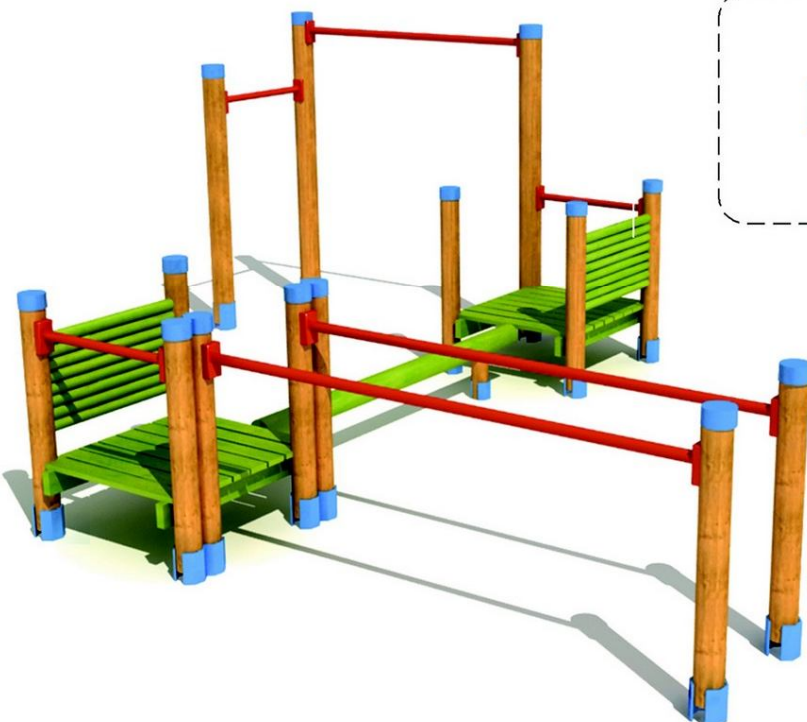
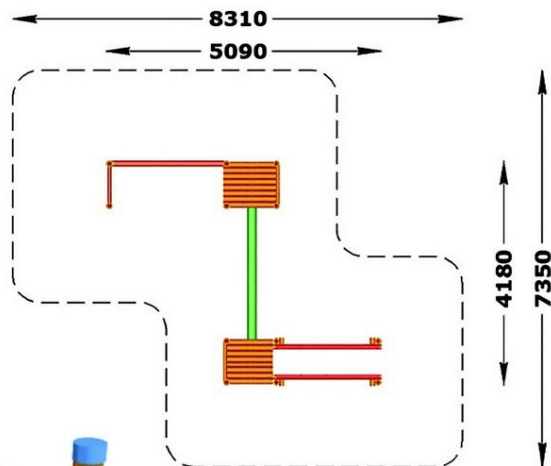
## “HEFAJSTOS V” - 103

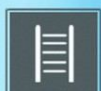
Ćwiczenia: podciąganie na drążku, wejścia siłowe, wymyk, odmyk, spacer w zwisie, flaga, front lever, back lever, przeskoki między drążkami, pompki na poręczach



## “KWIRYNUS X” 104

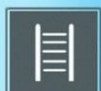
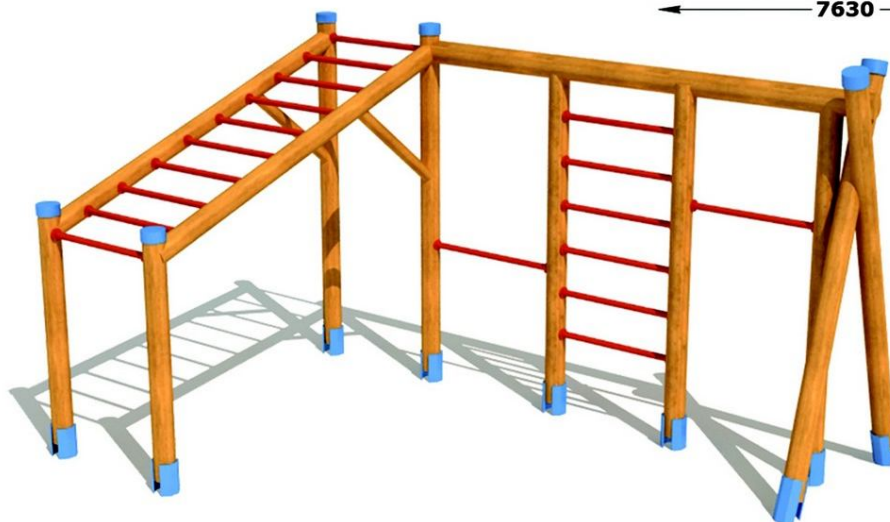
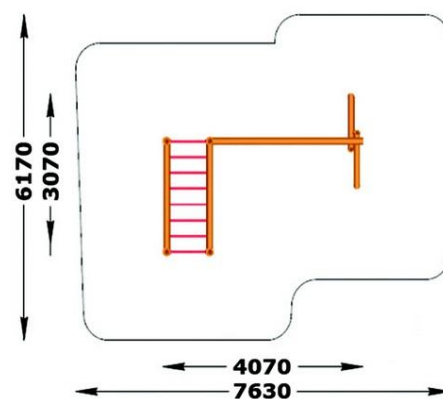
Ćwiczenia: podciąganie na drążku, wymyk, pompki na poręczach,





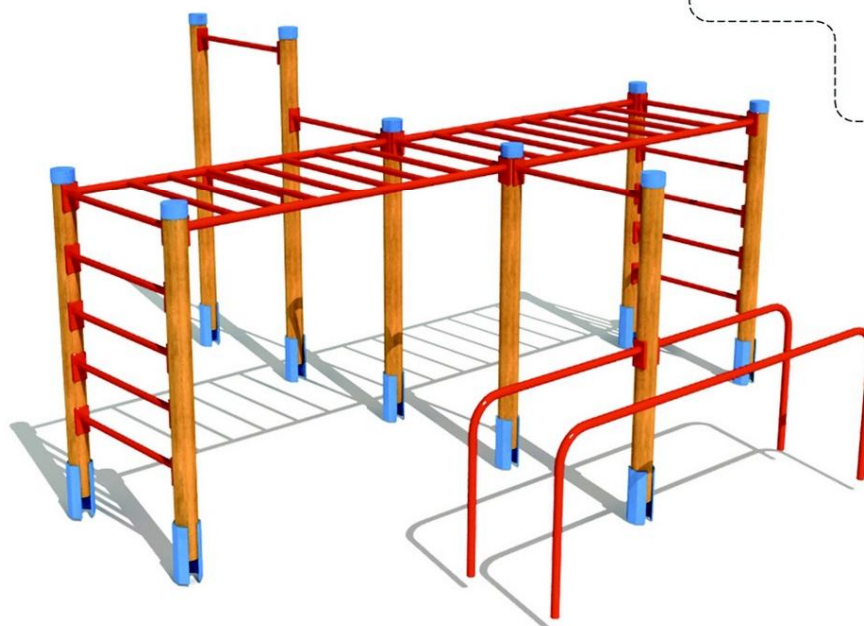
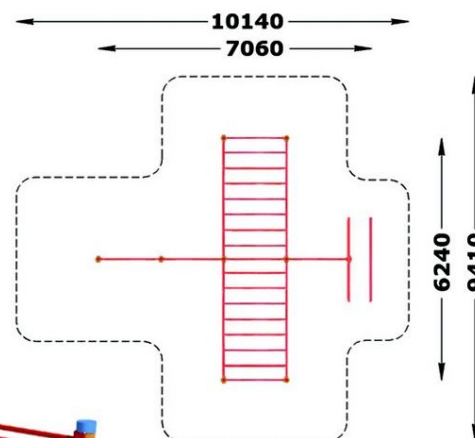
## “VIRTUS II” - 105

Ćwiczenia: podciąganie na drążku, pompki w oparciu o drążek, przyciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie tułowia, flaga



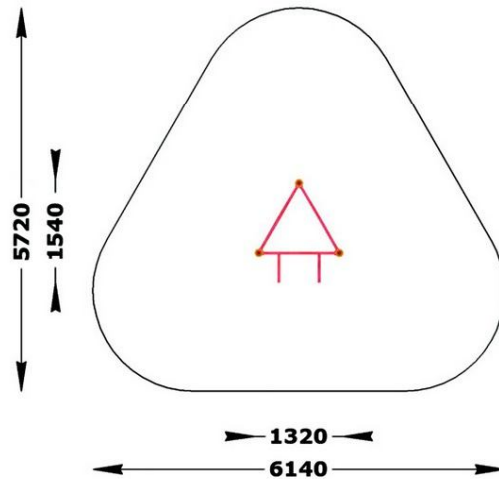
## “GOLIAT 3000” - 106

Ćwiczenia: podciąganie na drążku, wejścia siłowe, wymyk, odmyk, spacer w zwisie, flaga, front lever, back lever, pompki na poręczach



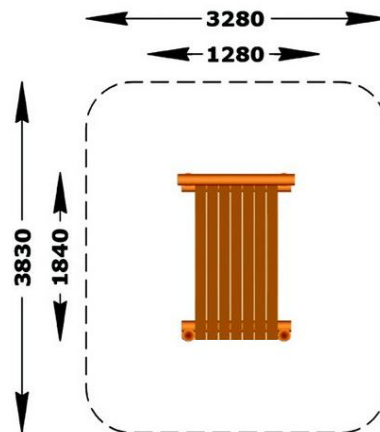
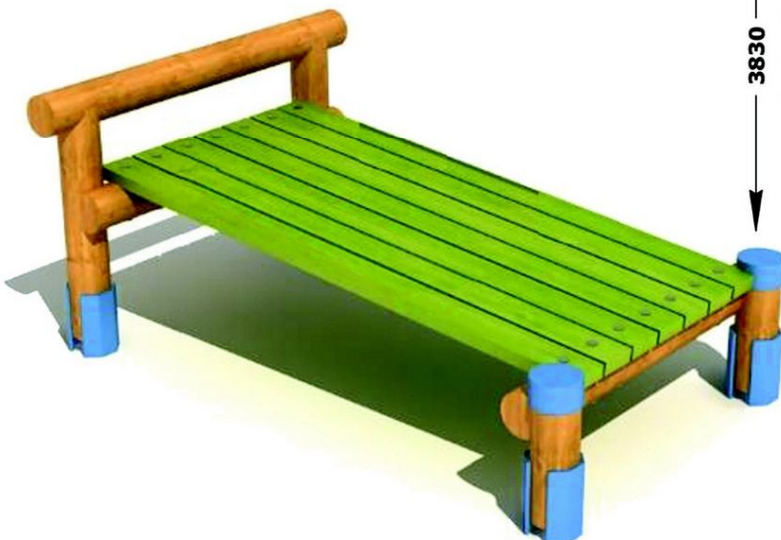
## “TRÓJKĄT BERMUDZKI” - 111

Ćwiczenia: pompki w staniu na rękach, flaga, pompki w oparciu o drążek, przyciąganie kolan do klatki piersiowej w zwisie tułowia



## “ŁAWKA DO BRZUSZKÓW” - 112

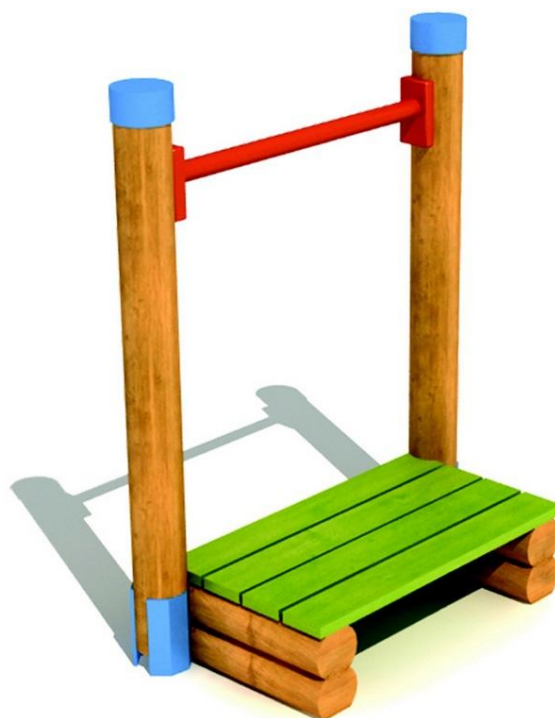
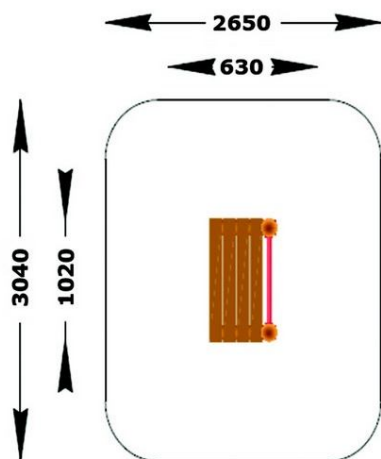
Ćwiczenia: Brzuszek. Zaangażowane mięśnie: mięśnie proste brzucha, mięśnie skośne brzucha





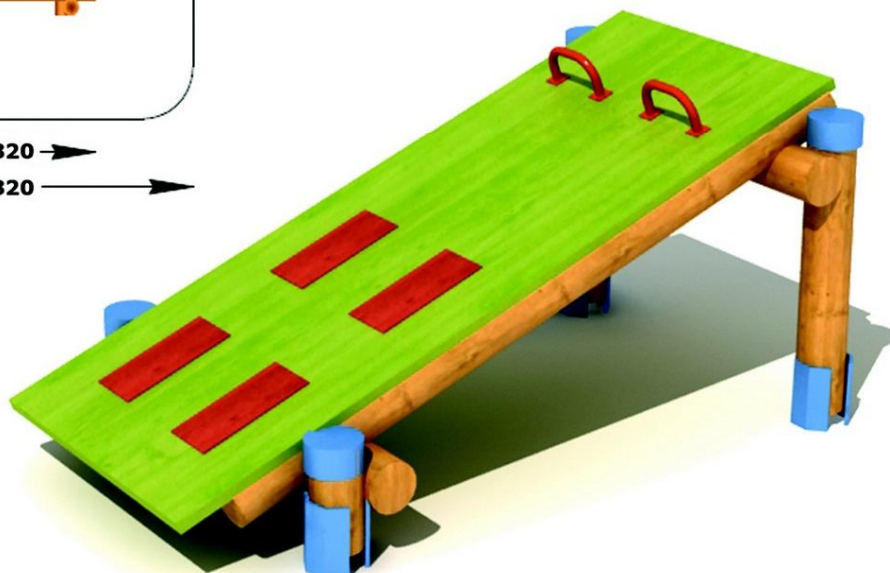
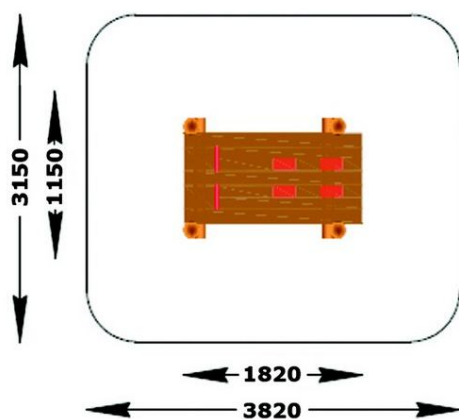
## “ACHILLES” - 113

Przyrząd do ćwiczenia mięśni łydek.  
Ćwiczenia: wspięcia na palcach.



## SKOSBOX - 114

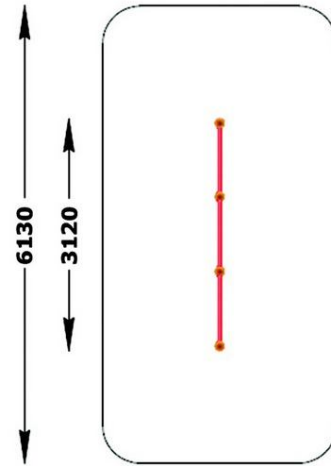
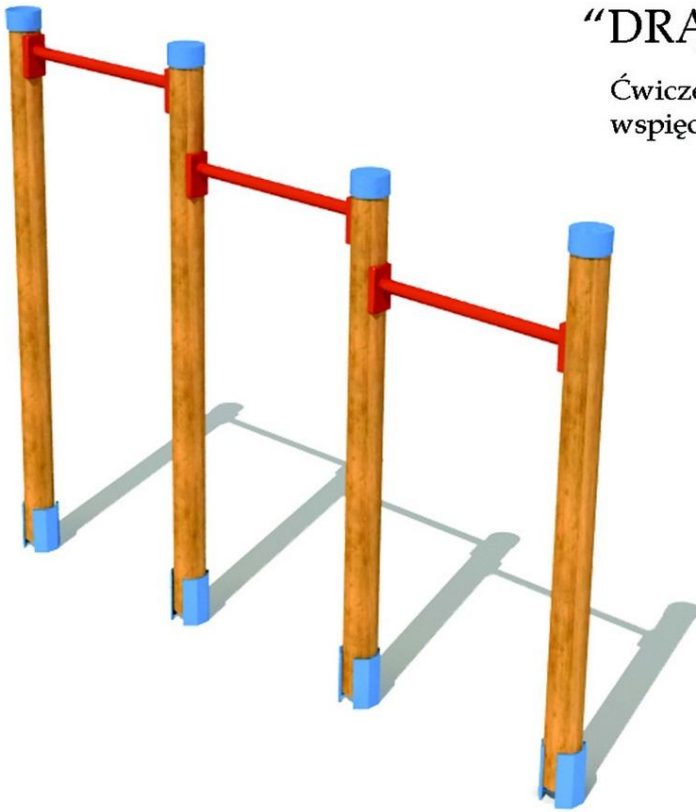
Ćwiczenia: mountain climbers





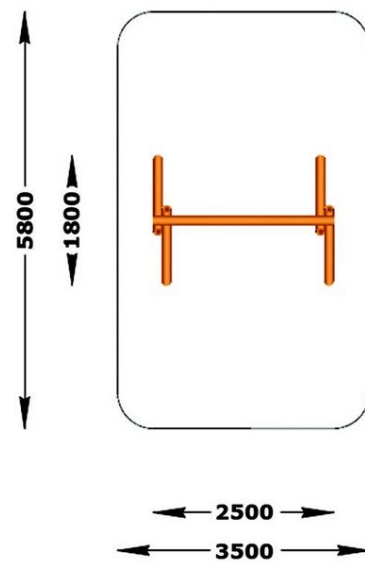
“DRAŻKI POTRÓJNE” - 115

Ćwiczenia: podciąganie na drążku, wspięcia siłowe.



“KÓŁKA AKROBATYCZNE” - 116

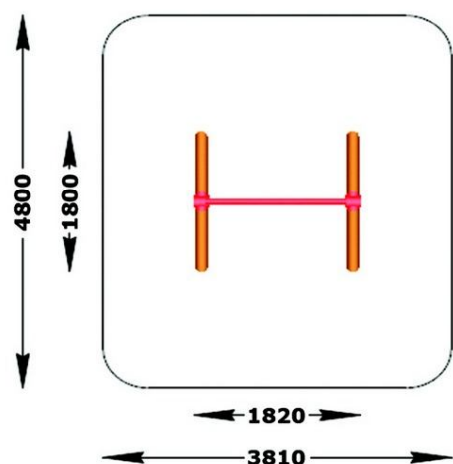
Ćwiczenia: podciąganie, wspięcia siłowe.





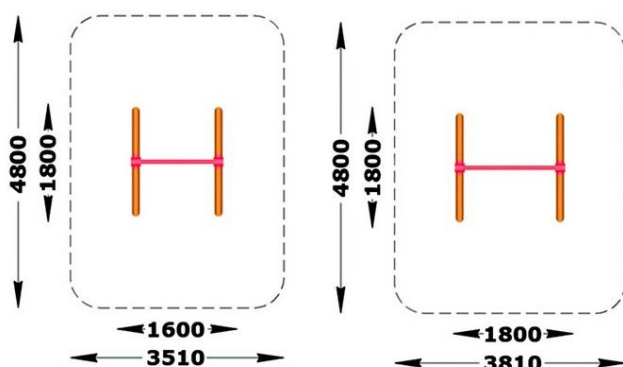
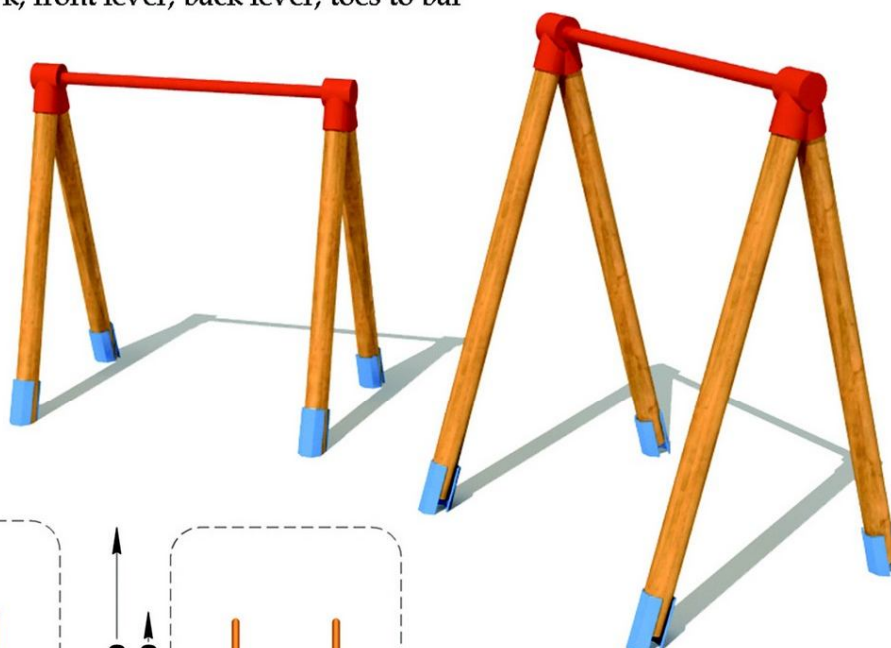
## PRZYRZĄD DO TRX - 117

Ćwiczenia: wszelkie ćwiczenia z użyciem TRX



## ZESTAW DRAŻKÓW "MARIO I LUIGI" - 118

Ćwiczenia: podciąganie na drążku, wspięcia siłowe, wymyk, odmyk, front lever, back lever, toes to bar







[www.karos.pl](http://www.karos.pl)

Kontakt

Tel. 58 302-25-69-54

Tel. kom. 601-25-69-54

Fax. 58 742-10-71

E-mail. [biuro@karos.pl](mailto:biuro@karos.pl)

