

DYNAIR EXTREME



Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem na Dynair[®], dłonie i stopy oparte o podłoże.

Ruch: Jednoczesny wznos kończyn górnych i dolnych. Stabilizacja pozycji.



Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem na Dynair[®] Extreme, kończyny dolne ugięte w stawach kolanowych, pięty oparte o podłoże.

Ruch: Wznos kończyny dolnej w górę, stabilizacja pozycji.



Pozycja wyjściowa: Leżenie bokiem na Dynair[®] Extreme, łokieć kończyny górnej podporowej oparty o podłoże dla poprawy stabilizacji mięśni karku.

Ruch: Wznos kończyny dolnej.