



BICEP CURLS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Omotejte odporový pás kolem levého kolena a druhý konec držte v levé ruce.
- Klekněte si na pravé koleno a uchopte smyčkový pás dlaněmi nahoru.
- Udržujte spodní část zad v rovné poloze a tahejte odporovou gumu až k úrovni hrudníku. Pevně stlačte bicepsy ve zcela stažené poloze.
- Pomalu spusťte do výchozí polohy a opakujte

CVIČENÍ DOLNÍ PARTIE TĚLA



BRIDGE THRUSTS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Omotejte odporový pás kolem dolních stehen, těsně nad kolena.
- Lehněte si na záda s koleny ohnutými a nataženými rukama po stranách.
- Zvedněte boky tak vysoko, jak můžete, a přitom držte ruce a nohy pevně na podlaze.
- Držte horní pozici po dobu 3 sekund.
- Pomalu spusťte do výchozí polohy.

Bezpečnost především

Před zahájením cvičebního programu byste se měli poradit s praktickým lékařem a řídit se uvedenými pokyny. Nemůžeme nést odpovědnost za jakékoli škody způsobené použitím tohoto produktu.

V případě trvalé ztráty dechu, ostré bolesti, nevolnosti, závratě nebo dlouhodobé bolesti svalů, měli byste okamžitě přestat cvičit a obraťte se na svého lékaře.

Odporové gummy by měly být chráněny před osobami alergickými na latex. Všechny cvičební rutiny zahrnují míru svalového nepohodlí během prvních několika sezení, jak si tělo cvičence zvykne na pohyby. Pokud však tato svalová bolest přetrvává, měli byste ukončit rutinu a poradit se s lékařem. Nesprávné použití pásků může vést k vážnému zranění. Vaše odporové gummy jsou důležitými součástmi odporového tréninkového vybavení. Nejsou to hračky. Děti by neměly používat odporové gummy.



SIDE STEP SQUATS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Navlékněte si odporový pás kolem dolních stehen, těsně nad kolena.
- Postavte se s nohama na šířku ramen.
- Pravou nohu vyklopte vodorovně, jako byste dělali boční krok. Zároveň jděte dolů do dřepu.
- Držte spodní pozici po dobu 3 sekund. Vraťte se do výchozí polohy.



LYING HIP ABDUCTIONS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Omotejte odporový pás kolem kotníků.
- Lehněte si na pravou stranu a opřete si trup pravou rukou o podlahu. Vaše nohy by měly být natažené v pozici nad sebou.
- Roztáhněte nohy tak, aby byly od sebe vzdáleny na šířku ramen. Nyní zvedněte horní nohu na co nejdélnější prodloužení. Držte horní pozici po dobu 3 sekund.
- Pomalu spusťte do výchozí polohy.

Péče o pásmo odporu

Před každým tréninkem byste měli pečlivě prozkoumat všechny své odporové pásky, abyste se ujistili, že neobsahují trhliny nebo propíchnutí. Nepoužívejte pásky, které mají známky opotřebení.

Pokud jsou pásky skladovány, neměly by být vystaveny přímému slunečnímu záření, extrémnímu teplu ani chladu. Pokud jsou pásky někdy používány v chlorované vodě, měli byste je důkladně opláchnout vodou z vodovodu a vysušit na rovném místě.

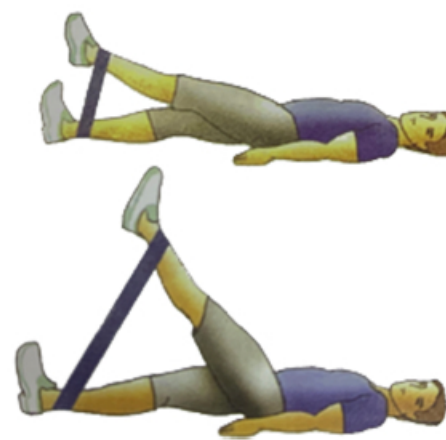
100% záruka spokojenosti výrobku
P · U · S · H ·

V případě jakýkoliv dotazů a připomínek nás kontaktujte na email:
email: info@pushshop.cz

Dovozce:
BF Pro Sport s.r.o.
Voznice č.p.170, VOZNICE, 263 01
IČO: 094 15 807
DIČ: CZ09415807
email: info@pushshop.cz
web: www.pushshop.cz
tel.: +420 603 242 255

BARVA / VELIKOST	OZNAČENÍ	SÍLA ODPORU
Zelená 600x50x0,35mm	Extra Light Extra Lehká	2-5kg
Modrá 600x50x0,5mm	Light Lehká	5-7kg
Žlutá 600x50x0,7mm	Medium Střední	7-9kg
Červená 600x50x0,9mm	Heavy Těžká	9-14kg
Černá 600x50x1,1mm	Extra Heavy Extra Těžká	14-18kg

Materiál 100% přírodní latex
Váha: 0,14 kg



LYING LEG RAISES 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Lehněte si na záda s páskou kolem kotníků.
- Připravte si břišní svaly a stabilizujte své tělo rukama.
- Aktivujte hýždě a zvedněte levou nohu nahoru, obě nohy mějte vždy propnuté rovně.
- Sklopte nohu a opakujte.



HIP ABDUCTIONS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Postavte se s odporovým pásem kolem kotníků a rukama v bok. Roztáhněte nohy na šířku ramen.
- Natáhněte pravou nohu vodorovně a udržujte nohu rovnou. Během tohoto pohybu aktivujte hýžďový sval
- Držte pozici po dobu 3 sekund a poté se vraťte do výchozí polohy.

CVIČENÍ HORNÍ PARTIE TĚLA:



TRICEPS EXTENSIONS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Držte jeden konec pásku v levé ruce a opřete jej o klíční kost. Druhý konec držte v pravé ruce a držte jej na úrovni hrudníku.
- Udržujte pravý loket u těla, natáhněte pravou paži do úplného natažení. Ujistěte se, že levá paže zůstává ve stejné poloze.
- Vraťte se do výchozí polohy a opakujte.



HORIZONTAL ARM EXTENSIONS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Omotejte odporový pás kolem zápěstí a natáhněte ruce před sebe.
- Udržujte své paže mírně ohnuté, roztáhněte pásku od sebe tlakem ven na předloktí. Vaše paže by se měly pohybovat ve vodorovné rovině.
- Držte pozici po dobu 3 sekund a vraťte se do výchozí polohy a opakujte.

Odporové gummy - PUSH Element - mini resistance band set



VERTICAL ARM EXTENSIONS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Postavte se s nohama na šířku ramen a omotejte si odporový pás kolem zápěstí. Natáhněte ruce před sebe a mějte je v pozici nad sebou
- Ruce držte mírně ohnuté a roztáhněte pásku od sebe tlakem ven na předloktí. Vaše paže by se měly pohybovat ve svislé rovině.
- Držte pozici po dobu 3 sekund a vraťte se do výchozí polohy a opakujte.



REAR ARM EXTENSIONS 10-12 OPAKOVÁNÍ

- Postavte se s nohama na šířku ramen a omotejte si odporový pás kolem zápěstí a ruce mějte za sebou
- Ruce držte mírně ohnuté a roztáhněte pásku od sebe tlakem ven na předloktí. paže by se měly pohybovat ve vodorovné rovině.
- Držte pozici po dobu 3 sekund a vraťte se do výchozí polohy a opakujte.