



## 100% ZÁRUKA SPOKOJENOSTI VÝROBKU P·U·S·H

V případě jakýkoliv dotazů a připomínek nás kontaktujte na email: [info@pushshop.cz](mailto:info@pushshop.cz)

**Upozornění!** Před použitím odporových gum se raději poradte se svým lékařem aby jste předešli riziku zraněním. Necvičte bez řádného poučení nebo dohledu. Odporové gummy jsou určeny pro zdravé jedince starší 18 let

**SOUHLASÍTE S TÍM, ŽE PŘEVEZMETE A PŘIJMETE VEŠKERÁ RIZIKA UBLÍŽENÍ NA ZDRAVÍ V DŮSLEDKU POUŽÍVÁNÍ VÝROBKU P·U·S·H**

Dovozce: BF Pro Sport s.r.o. Voznice č.p.170, VOZNICE, 263 01

IČO: 094 15 807 DIČ: CZ09415807 email: [info@pushshop.cz](mailto:info@pushshop.cz)

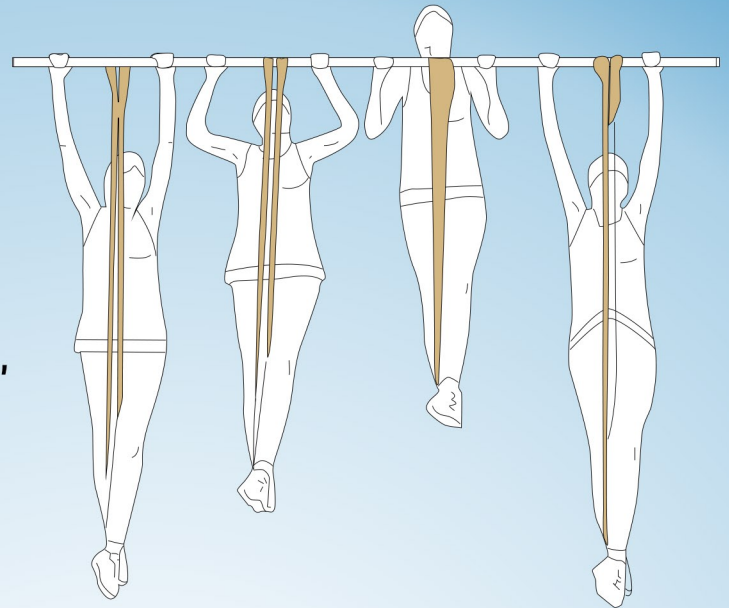
web: [www.pushshop.cz](http://www.pushshop.cz) tel.: +420 603 242 255

# Sada odporových gum PUSH Element - professional resistance band set

Posilovací gummy (expandéry) jsou ideální jak pro rehabilitaci, tak pro kondiční a silový trénink. S odporovou gumou procvičíte veškeré partie vašeho těla. V současné době patří posilovací gummy k běžnému vybavení vrcholových sportovců a stávají se nedílnou součástí tréninků na všech výkonnostních úrovních napříč sportovním spektrem.

Základním principem posilování je odpor gummy, který je možno volit v mnoha úrovních, právě dle barvy posilovací gummy. Cvičení s posilovacími gummy je velmi efektivní pro zvýšení síly a pružnosti svalů. Jsou ideální pro aktivaci/zahřátí svalů před sportovním výkonem.

## Fáze průběhu asistovaného přitahu



PŘÍTAH BEZ ASISTENCE	VÁHA TĚLA (KG)											
	40-55		55-68		68-90		90-113		113-116		136+	
POČET OPAKOVÁNÍ	40-55		55-68		68-90		90-113		113-116		136+	
0-5	3	3	1	4	4	1	4	2	4	3		
5-8	2	1	3	4	4	4	4	2	4	1		
8-10	2	3	3	1	4	4	1	4	1	4	1	
10-12	2	2	1	3	1	3	1	4	4	2		
12-15	2	2	3	3	1	4	4					

## INFORMACE O PRODUKTU:

- ČERVENÁ ODPOROVÁ GUMA 13MM, SÍLA ODPORU 7-16KG
- ČERNÁ ODPOROVÁ GUMA 22MM, SÍLA ODPORU 11-30KG
- FIALOVÁ ODPOROVÁ GUMA 32MM, SÍLA ODPORU 16-38KG
- ZELENÁ ODPOROVÁ GUMA 45MM, SÍLA ODPORU 23-57KG
- DÉLKA 208 CM
- TLOUŠŤKA 4,5MM
- MATERIÁL 100% PŘÍRODNÍ LATEX
- VÁHA: 1,1KG

## POKYNY K ÚDRŽBĚ:

- UMYJTE ODPOROVÉ GUMMY V RUCI VE STUDENÉ VODĚ
- NEPOUŽÍVEJTE BĚLIDLO ANI AVIVÁŽ
- DŮKLADNĚ OPLÁCHNĚTE A OSUŠTE
- PŘED USKLADNĚNÍM DŮKLADNĚ OČISTĚTE A OSUŠTE
- UMÍSTĚTE NA CHLADNÉM A SUCHÉM MÍSTĚ S DOBRÝM VĚTRÁNÍM