

10 ĆWICZEŃ Z TAŚMĄ, DZIĘKI KTÓRYM WZMOCNISZ MIĘŚNIE I POPRAWISZ SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ

ARband™

Najważniejsza zasada ćwiczeń z taśmą:
Rozciągaj szybko i dynamicznie, powrót powolny
w dużym napięciu mięśniowym.



DWUGŁÓWE

Pozycja wyjściowa: W pozycji stojącej stań na środku długości taśmy, trzymaj taśmę w dłoniach na takiej wysokości aby była naprężona przy wyprostowanych łokciach.

Ruch: Zginaj ręce w łokciach, przyciągaj dłonie do ramion.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY.
Wzmacnianie mięśni dwugłowych ramienia, zwiększenie zakresu ruchomości w stawach łokciowych.



WZMACNIANIE

Pozycja wyjściowa: Połóż się w pozycji lekko uniesionej, opleć stopę taśmą w połowie jej długości. Przytrzymuj taśmę obiema rękami przed sobą tak aby była napięta przy rozłożonych rękach i wyprostowanych łokciach.

Ruch: Unoś (wypychaj do przodu) jedną nogę do góry rozciągając taśmę.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 20 RAZY (10X NA KAŻDĄ NOGĘ)
Wzmacnianie mięśni nóg, brzucha, rąk.



ROZCHYLANIE

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach, ręce wyprostowane, ułożenie „V”, taśmę umieść trochę powyżej kolan.

Ruch: Rozchylaj nogi na zewnątrz rozciągając taśmę, przytrzymaj 3s i powolny powrót.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 15 RAZY.
Wzmacnianie mięśni ud.



ODWODZENIE

Pozycja wyjściowa: Połóż się na boku, opleć stopę taśmą w połowie jej długości. Przytrzymuj taśmę obiema rękami przed sobą tak aby napięta taśmą podtrzymywała nogę.

Ruch: Odwóź nogę i unosz ją wysoko do góry.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 20 RAZY (10X NA KAŻDĄ NOGĘ)

Wzmacnianie mięśni odwodźcicieli, rozciąganie mięśni przywodźcicieli stawu biodrowego.



ROZCIĄGANIE

Pozycja wyjściowa: W pozycji stojącej chwyć taśmę oburącz, stań prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, plecy wyprostowane, głowa w jednej linii z kręgosłupem, unieś ręce przed siebie na wysokość klatki piersiowej.

Ruch: Rozciągaj taśmę oburącz z lekko ugiętymi łokciami.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY.

Wzmacnianie mięśni grzbietu oraz ramion.



NAPIERANIE

Pozycja wyjściowa: Przyjmij pozycję kłku podpartego, opleć stopę taśmą w połowie jej długości. Przytrzymaj taśmę obiema rękami przed sobą tak aby naprężona.

Ruch: Prostuj nogę do całkowitego wyprostowania, powoli wracaj do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 20 RAZY (10X NA KAŻDĄ NOGĘ)

Wzmacnianie przedniej części mięśnia uda.



WYCHYLANIE

Pozycja wyjściowa: Usiądź z wyprostowanymi nogami, palce stopy napięte uniesione ku górze. Opleć stopy taśmą w połowie jej długości. Trzymaj końce taśmy obiema rękami tak aby była napięta przy ułożeniu rąk wzdłuż tułowia przy wyprostowanych łokciach.

Ruch: Cofaj wyprostowane ręce jak najdalej za siebie, wyprostuj plecy, ściągaj łopatki.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni grzbietu oraz tricepsów.



UNOSZENIE

Pozycja wyjściowa: Połóż się na boku, umieść taśmę trochę powyżej kolan.

Ruch: Unoś jedną nogę do góry rozciągając taśmę.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 20 RAZY (10X NA KAŻDĄ NOGĘ)

Wzmacnianie mięśni odwodzicieli stawu biodrowego.

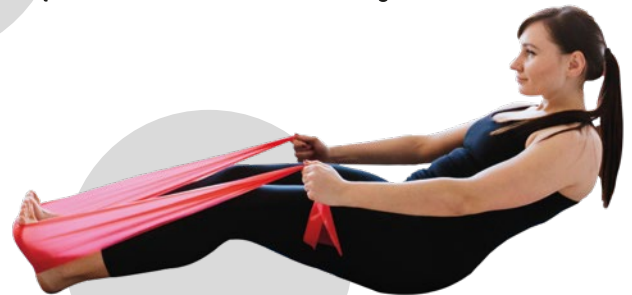
ROZSUWANIE

Pozycja wyjściowa: Stań w wykroku, opleć wykroczną stopę taśmą w połowie jej długości, trzymaj taśmę w dłoniach na wysokości barków, aby była naprężona przy lekko ugiętych łokciach.

Ruch: Wyprostuj plecy, ściągaj łopatki ku sobie maksymalnie odchylając ręce za siebie.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni ramion, pleców.



ZGINANIE

Pozycja wyjściowa: Połóż się na plecach w pozycji lekko uniesionej, opleć stopy taśmą w połowie jej długości. Przytrzymaj taśmę obiema rękami przed sobą tak aby była napięta przy wyprostowanych łokciach.

Ruch: Zginaj tułów pochylając się do przodu a następnie wracaj do pozycji wyjściowej.

ĆWICZENIE POWTÓRZ 10 RAZY

Wzmacnianie mięśni brzucha.