



CVIČENÍ S GUMOVÝMI PÁSY

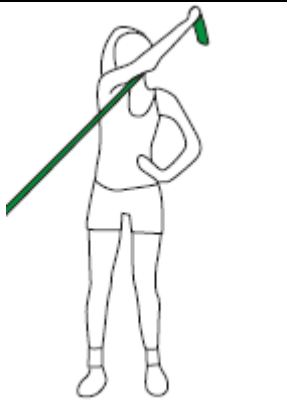
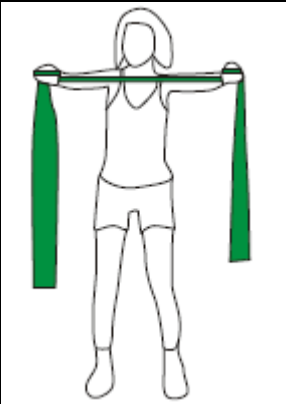
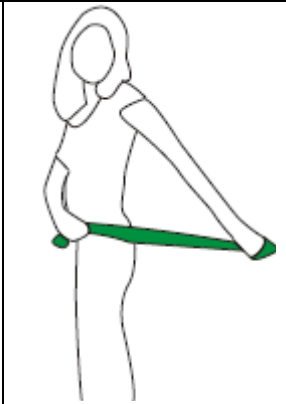
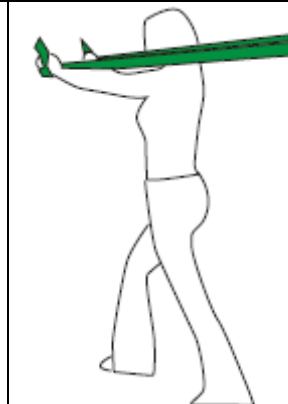
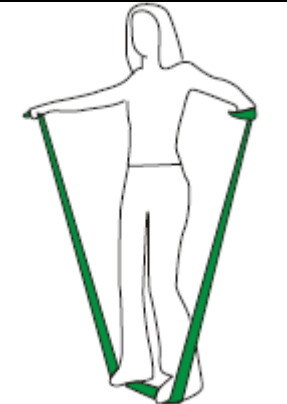

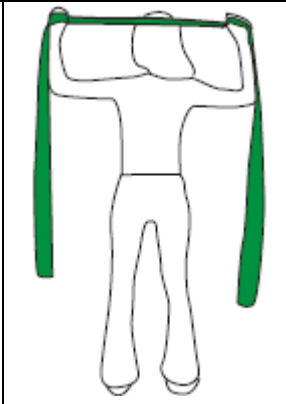



ÚVOD



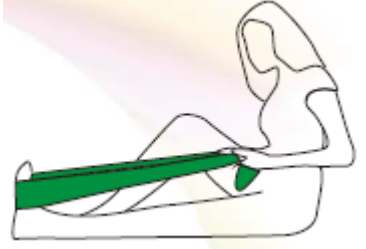
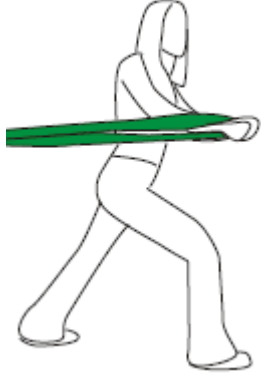

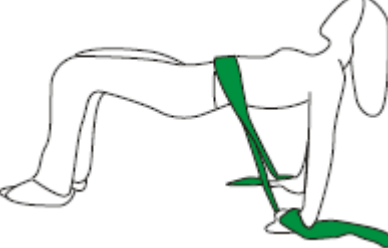
Gumový pás je jednou z nejdostupnějších pomůcek vhodných pro efektivní procvičení horní i dolní poloviny těla. Elasticita pásu umožňuje provádět celou řadu cviků zaměřených na různé svalové skupiny, ať už z pohodlí domova či v posilovně.

CVIKY

HORNÍ POLOVINA TĚLA

| | | | |
|---|--|--|--|
|  <p>Šikmé zdvihy</p> |  <p>Rozpažování</p> |  <p>Tlaky na triceps</p> |  <p>Tlaky na ramena</p> |
|  <p>Rozpažování</p> |  <p>Bicepsové zdvihy</p> |  <p>Horní část zad</p> |  <p>Tlaky na prsa</p> |

DOLNÍ POLOVINA TĚLA

| | | |
|---|---|--|
|  <p>Propínání nohy</p> |  <p>Hmity</p> |  <p>Propínání chodidel</p> |
|  <p>Vytáčení spodní části trupu</p> |  <p>Úklony do stran</p> |  <p>Zvedání pánve</p> |