TŁUMACZENIE: WYMAGA WERYFIKACJI NATYWNEJ

Tabela ćwiczeń z gumami oporowymi

Baskin Logic Fitness · W zestawie z zakupem · 12 ćwiczeń

Zacznij od 1–2 lekkich taśm. Mocowanie zaczep po stronie zawiasów zamkniętych drzwi. Przed każdym treningiem sprawdź gumy. Ruszaj się powoli: 2 sekundy w górę, 3 w dół.

#	Ćwiczenie	Pracuje	Jak	Start
1	**Wiosłowanie stojąc**	Plecy	Mocowanie na wysokości klatki. Przyciągnij uchwyty do żeber.	2×10
2	**Wyciskanie klatki**	Klatka	Mocowanie za tobą. Wypchnij do przodu.	2×10
3	**Uginanie bicepsa**	Ramiona	Stań na gumie, ugnij łokcie.	2×10
4	**Przysiad z gumą**	Nogi	Stań na gumie, usiądź i wstań.	2×10
5	**Wyciskanie nad głowę**	Barki	Stań na gumie, wypchnij w górę.	2×10
6	**Prostowanie tricepsa**	Ramiona	Mocowanie wysoko, pchnij dłonie w dół.	2×10
7	**Martwy ciąg z gumą**	Biodra, nogi	Zgięcie w biodrach, proste plecy.	2×10
8	**Unoszenie bokiem**	Barki	Unieś ręce do wysokości barków.	2×10
9	**Odwrotne rozpiętki**	Górne plecy	Rozciągnij gumę przed klatką.	2×10
10	**Przysiad wykroczny**	Nogi	Przednia stopa na gumie, opuść kolano.	2×10
11	**Drwal**	Brzuch	Mocowanie wysoko, ciągnij po skosie w dół.	2×10
12	**Wymach nogi w tył**	Pośladki	Opaska na kostce, powoli wymach w tył.	2×10

Prosty tydzień: Dzień 1 ćw. 1–4 · Dzień 2 5–8 · Dzień 3 spacer + rozciąganie · Dzień 4 9–12 · Dzień 5 1–4 · Dzień 6 5–8 · Dzień 7 odpoczynek.

Zeskanuj, aby otrzymać darmowe lekcje krok po kroku: baskinlogicfitness.com/bands/

Wyłącznie edukacyjnie, nie jest to porada medyczna. Przy urazie lub chorobie skonsultuj się ze specjalistą. Zawiera lateks z kauczuku naturalnego. Przerwij, jeśli czujesz ból. Chronić przed dziećmi i zwierzętami. © 2026 Baskin Logic · baskinlogicfitness.com