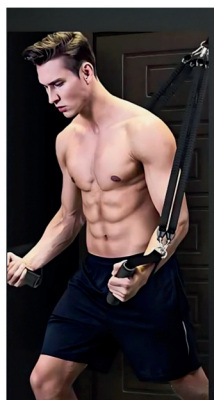
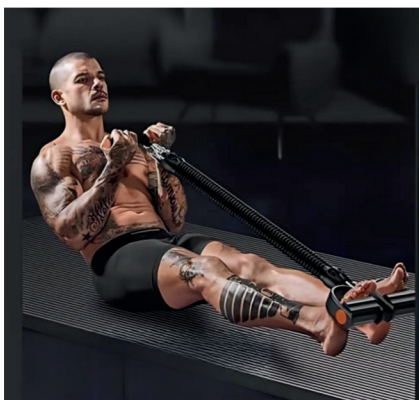
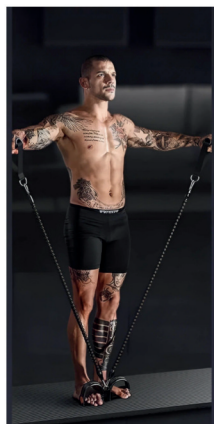
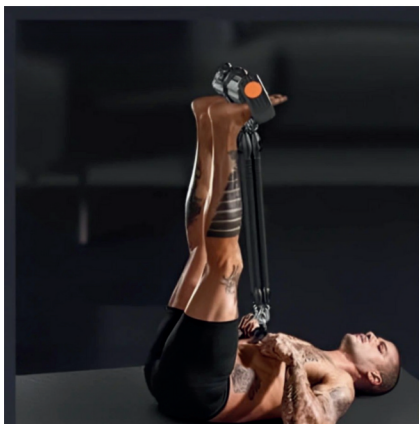
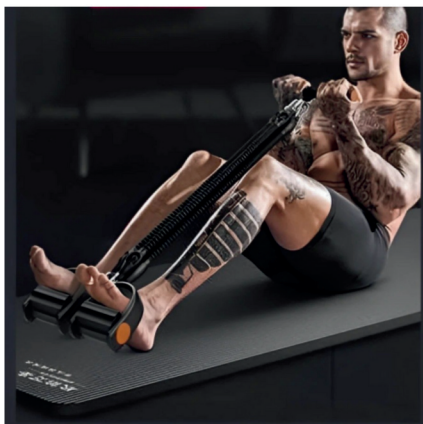


Instrukcja Użytkowania



Przygotowanie sprzętu

Upewnij się, że ekspander jest kompletny – taśmy elastyczne są nienaruszone, a uchwyty i karabińczyki dobrze zamocowane. Zaczep ekspander pod drzwiami, nad drzwiami lub przy stabilnym punkcie.

Ćwiczenia na plecy i ramiona – wiosłowanie

Stań w lekkim rozkroku, trzymaj uchwyty w dłoniach, ramiona wyciągnięte w przód. Przyciągaj uchwyty w stronę żeber, ściągając łopatki. Wracaj powoli do pozycji wyjściowej. To ćwiczenie wzmacnia plecy i bicepsy.

Ćwiczenia na nogi i pośladki – przysiady z ekspanderem

Postaw stopy na taśmach ekspandera, uchwyty trzymaj przy barkach. Wykonaj pełny przysiad, utrzymując kolana nad stopami. Wstań napinając uda i pośladki. Ćwiczenie wzmacnia dolne partie ciała.

Ćwiczenia klatki piersiowej – rozpiętki stojąc

Zamocuj ekspander na wysokości klatki piersiowej za sobą. Stań w lekkim wykroku, uchwyty trzymaj w dłoniach. Ramiona otwórz szeroko w bok, a następnie zbliż dłonie przed sobą. Wzmacniasz mięśnie klatki i ramion.

Ćwiczenia brzucha – sit-up z oporem

Zaczep ekspander nisko, usiądź plecami do drzwi. Uchwyty trzymaj przy skroniach. Wykonaj skłon brzucha w górę (sit-up) pokonując opór taśm. Ćwiczenie wzmacnia mięśnie core i poprawia stabilizację.

Ćwiczenia ramion – biceps i triceps

Biceps: Stań na środku taśm, uchwyty trzymaj w dłoniach. Zginaj łokcie, unosząc dłonie w stronę ramion.

Triceps: Zamocuj ekspander wysoko, chwyć uchwyty i prostuj ramiona w dół lub nad głowę. Te ćwiczenia rozwijają przednią i tylną część ramion.

➡ Każde ćwiczenie wykonuj w 2-3 seriach po 10-15 powtórzeń, kontrolując ruch i napięcie mięśni.

