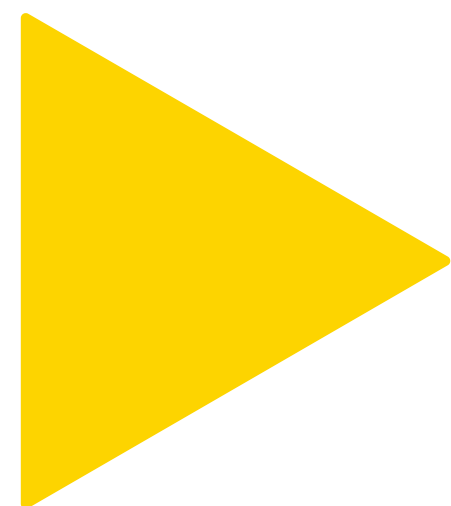




WFB-01



Wozinsky®
Taśmy oporowe do ćwiczeń



INSTRUKCJA Z ĆWICZENIAMI

20 minut dziennie

Taśmy do ćwiczeń Wozinsky WFB-01 zapewniają urozmaicony i aktywny trening całego ciała. Z ich pomocą możesz uprawiać fitness, jogę, pilates czy crossfit. Świetnie nadają się również do treningów siłowych. Taśmy Wozinsky przydadzą się też w solidnej rozgrzewce oraz pomogą w rehabilitacji.

Wystarczy 20 minut ćwiczeń każdego dnia, a rezultaty będą widoczne już po 1 miesiącu!



Trenuj w domu i na świeżym powietrzu

Taśmy do ćwiczeń Wozinsky są lekkie, i nie zajmują dużo miejsca.

Możesz je przechowywać w woreczku dołączonym do zestawu.

Ćwicz wszędzie - w domu, na dworze, na siłowni.



ZAKRESY OPORU

- **Light** - taśma różowa: 8 - 14,5 kg
- **Medium** - taśma szara: 13,5 - 22,5 kg
- **Heavy** - taśma czarna: 20,5 - 31,5 kg

SPECYFIKACJA

- Marka: Wozinsky
- Model: WFB-01
- Materiał: bawełna poliestrowa
- Wymiary pojedynczej taśmy: **8 x 76 cm**
- Waga wszystkich taśm: **345 g**



Propozycje ćwiczeń

Skorzystaj z naszych propozycji ćwiczeń, wykonuj je regularnie, a efekty będą widoczne szybciej niż myślisz!

Chodzenie boczne z gumą oporową

1. Przygotowanie:

- Stań prosto z głową skierowaną do przodu i uniesioną klatką piersiową.
- Ustaw stopy na szerokość barków, równoległe lub lekko skierowane na zewnątrz.
- Umieść gumę oporową wokół kostek lub tuż nad kolanami.

2. Pozycja startowa:

- Wyciągnij ręce przed siebie, aby utrzymać równowagę. Możesz także lekko ugiąć łokcie lub spleść palce.
- Lekko ugnij kolana, aby przyjąć stabilną pozycję.

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Zrób krok w bok jedną nogą, napinając gumę oporową.
- Następnie przesuń drugą nogę w tym samym kierunku, utrzymując napięcie gumy.
- Kontynuuj chodzenie boczne na określonej odległość lub przez określony czas.
- Powtórz ćwiczenie w przeciwnym kierunku.

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Staraj się, aby mięśnie brzucha były cały czas napięte.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.



Boczne kopnięcia w pozycji stojącej

1. Przygotowanie:

- Stań prosto z głową skierowaną do przodu i uniesioną klatką piersiową.
- Ustaw stopy na szerokość barków, równoległe lub lekko skierowane na zewnątrz.
- Umieść gumę oporową wokół kostek lub tuż nad kolanami.

2. Pozycja startowa:

- Delikatnie unieś palce stopy pracującej nogi.
- Wyciągnij ręce przed siebie, aby utrzymać równowagę. Możesz także lekko ugiąć łokcie lub spleść palce.

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Poruszając tylko pracującą nogą, wykonuj ruch wahadłowy do boku.
- Unieś nogę do około 45 stopni lub do komfortowej wysokości.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej, utrzymując napięcie w gumie oporowej.
- Wykonaj odpowiednią liczbę powtórzeń, a następnie zmień nogę.

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Staraj się, aby mięśnie brzucha były cały czas napięte.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.



Odwodzenie nóg w pozycji leżącej (Clamshell)

1. Przygotowanie:

- Połóż się na boku na macie lub miękkiej powierzchni.
- Umieść gumę oporową wokół ud, tuż nad kolanami.

2. Pozycja startowa:

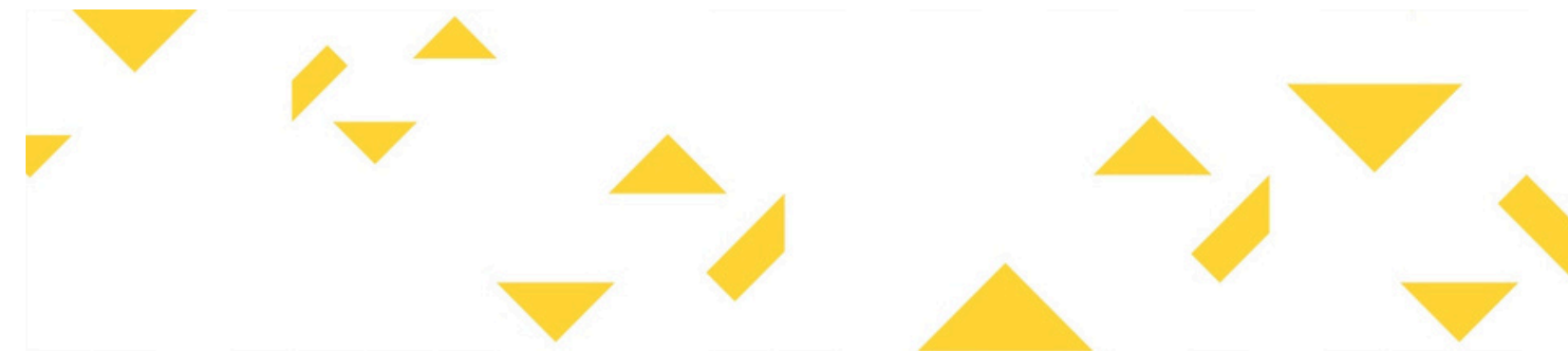
- Ugnij kolana pod kątem 90 stopni i wysuń ugięte nogi przed siebie.
- Połóż jedną rękę na biodrze, a drugą pod głową dla wsparcia.
- Trzymaj złączone stopy

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Rozszerz kolana, trzymając stopy razem, utrzymując kąt 90 stopni w kolanie.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch i utrzymując napięcie w gumie.
- Wykonaj odpowiednią liczbę powtórzeń, a następnie zmień stronę.

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Staraj się, aby mięśnie brzucha były cały czas napięte.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.



Trening z piłką gimnastyczną - odwodzenie nóg w pozycji leżącej

1. Przygotowanie:

- Umieść piłkę gimnastyczną na stabilnej powierzchni.
- Połóż się bokiem na piłce, opierając jedną rękę na podłodze.

2. Pozycja startowa:

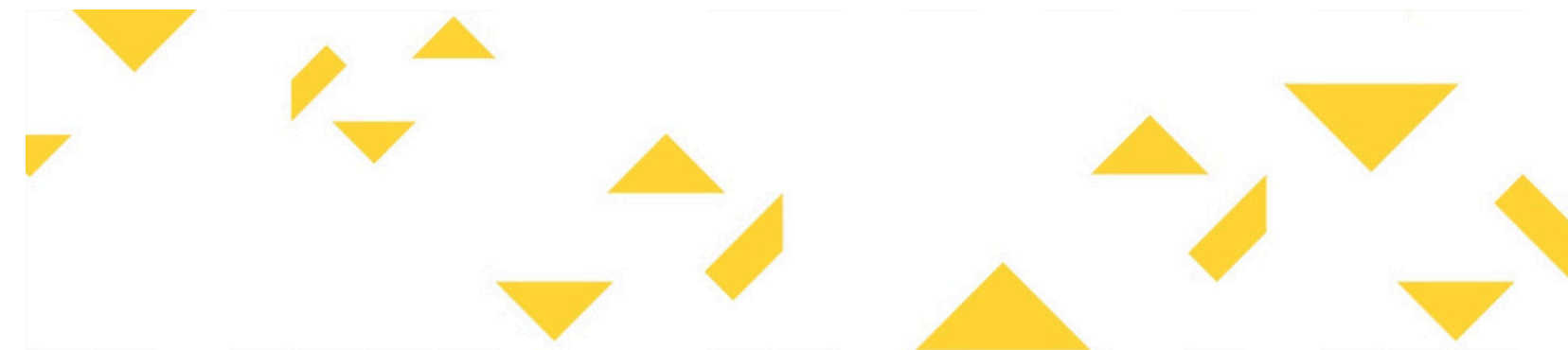
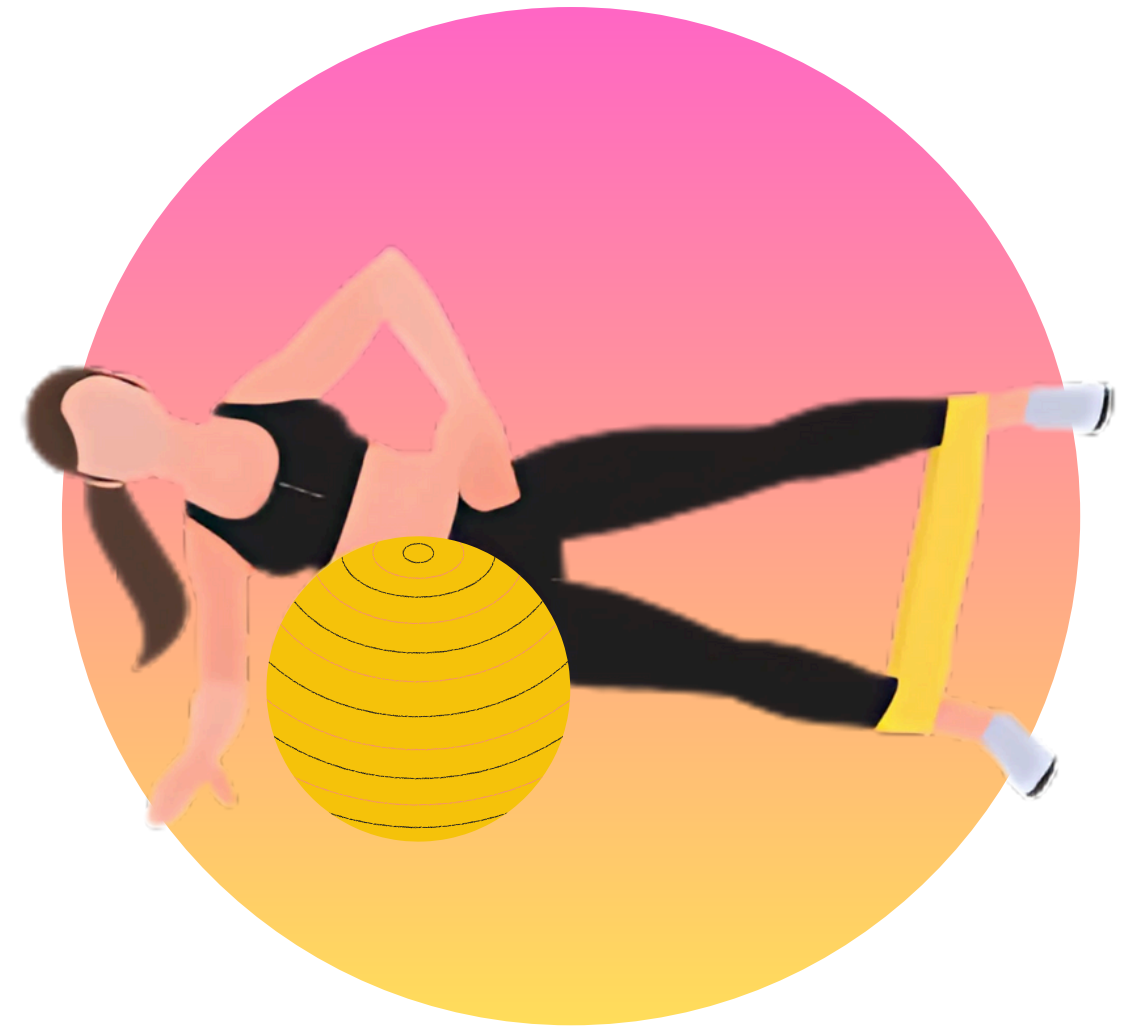
- Opierając ciało na piłce, wesprzyj się na przedramieniu i na stopie
- Drugą rękę oprzyj na biodrze
- Gumę umieść na wysokości kostek.

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Opierając ciało na piłce, przedramieniu i stopie, unieś biodro do góry.
- W tej pozycji unieś nogę do góry utrzymując napięcie w gumie oporowej
- Złącz nogi, kontrolując ruch i utrzymując równowagę na piłce.

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Staraj się, aby mięśnie całego ciała były cały czas napięte.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.



Unoszenie nogi do boku w klęku podpartym

1. Przygotowanie:

- Przyjmij pozycję w klęku podpartym na macie lub miękkiej powierzchni.
- Umieść gumę oporową wokół kostek lub tuż nad kolanami.

2. Pozycja startowa:

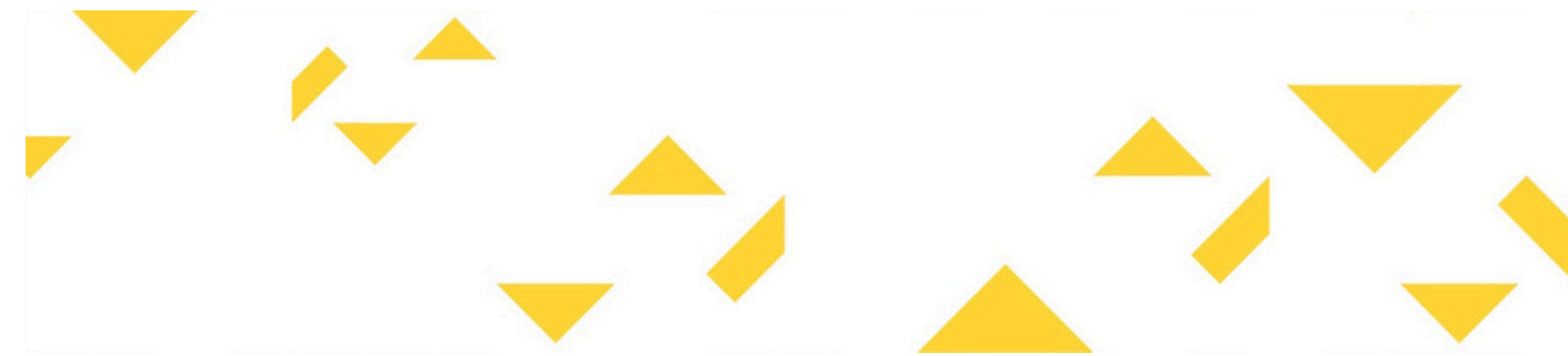
- Upewnij się, że ramiona są w jednej linii z barkami.
- Kolana ustaw w jednej linii z biodrami

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Unieś jedną nogę do boku, napinając gumę oporową.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch i utrzymując napięcie w gumie.
- Wykonaj odpowiednią liczbę powtórzeń, a następnie zmień nogę.

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Staraj się, aby mięśnie całego ciała były cały czas napięte.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.



Kopnięcia w tył w klęku z gumą oporową

1. Przygotowanie:

- Przyjmij pozycję w klęku podpartym na macie lub miękkiej powierzchni.
- Umieść gumę oporową wokół kostek lub tuż nad kolanami.

2. Pozycja startowa:

- Unieś i wyprostuj jedną nogę do góry i na zewnątrz, tworząc kształt litery „L”.
- Upewnij się, że ramiona są w jednej linii z barkami.
- Trzymaj plecy jak najbardziej prosto.

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Unieś nogę w górę, napinając gumę oporową.
- Powoli wróć do pozycji wyjściowej, kontrolując ruch i utrzymując napięcie w gumie.
- Wykonaj odpowiednią liczbę powtórzeń, a następnie zmień nogę

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Pamiętaj o napięciu mięśni brzucha i utrzymaniu prostych pleców.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.



Unoszenie bioder w pozycji leżącej

1. Przygotowanie:

- Połóż się na plecach na macie lub miękkiej powierzchni.
- Umieść gumę oporową wokół ud, tuż nad kolanami.

2. Pozycja startowa:

- Ugnij kolana, stopy ustaw płasko na podłodze na szerokość bioder
- Połóż ręce wzdłuż ciała, dłonie skierowane w dół.

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Unieś biodra do momentu, aż będą w jednej linii z barkami i kolanami, napinając gumę oporową.
- Skoncentruj się na unoszeniu bioder za pomocą ścięgien podkolanowych i dolnych mięśni pleców, zamiast używać mięśni czworogłowych na przedniej części ud.
- Powoli opuść biodra i powtórz ruch, utrzymując napięcie w gumie.

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.



Przysiad (Squat)

1. Przygotowanie:

- Stań prosto z głową skierowaną do przodu i uniesioną klatką piersiową.
- Umieść gumę oporową wokół ud, tuż nad kolanami.

2. Pozycja startowa:

- Ustaw stopy na szerokość bioder, równoległe lub lekko skierowane na zewnątrz.
- Wyciągnij ręce przed siebie, aby utrzymać równowagę.

3. Wykonanie ćwiczenia:

- Zejdź do pozycji przysiadu, tak jakbyś siadał na niewidzialnym krześle.
- Trzymaj głowę skierowaną do przodu, a górną część ciała lekko pochyloną.
- Zejdź w dół tak, aby uda były jak najbardziej równoległe do podłogi, a kolana znajdowały się nad kostkami.
- Ciężar ciała przenieś na pięty.
- Utrzymuj napięcie ciała i wypychaj się z pięt, aby wrócić do pozycji wyjściowej.

4. Wskazówki:

- Utrzymuj równomierne napięcie gumy przez cały czas.
- Staraj się, aby mięśnie brzucha były cały czas napięte.
- Oddychaj równomiernie i kontroluj ruchy.





Instrukcja pielęgnacji

- ✓ Pierz ręcznie w zimnej wodzie
- ✓ Nie używaj wybielacza ani zmiękczacza do tkanin
- ✓ Dokładnie wypłukać i wysuszyć
- ✓ Przed przechowywaniem wyczyścić i dobrze wysuszyć
- ✓ Przechowywać w chłodnym i suchym miejscu z dobrą wentylacją



WOZINSKY®