TAŚMY DO ĆWICZEŃ

Przykładowe ćwiczenia:

Przed wykonaniem jakichkolwiek ćwiczeń proponujemy wykonanie rozgrzewki np. marsz, bieg w miejscu, skłony itp.

1. Stań na środek taśmy obiema stopami, w lekkim rozkroku, chwyć taśmę miedzy kciuk i palec wskazujący, owiń ją wokół dłoni tyle razy, aż poczujesz lekkie ciągnięcie ramion w dół. Podnieś obie ręce w bok na wysokość ramion. Ręce z ramionami powinny tworzyć jedną linię równoległą do podłogi. Wewnętrzna strona dłoni powinna być skierowana do podłogi. Wróć do pozycji startowej. Ćwiczenie powtarzaj 10-15 razy.

2. Stań w lekkim rozkroku, środek taśmy umieść pod jedną stopą i wysuń nogę z taśmą lekko do przodu, chwyć taśmę miedzy kciuk i palec wskazujący, owiń ją wokół dłoni tyle razy, aż poczujesz lekkie ciągnięcie ramion w dół. Ciągnij taśmę do góry na wysokość klatki piersiowej uginając ręce w łokciach. Wróć do pozycji wyjściowej. Powtarzaj ćwiczenie 10-15 razy.

3. Stań w lekkim rozkroku, środek taśmy umieść pod jedną stopą i wysuń nogę z taśmą lekko do przodu, chwyć taśmę miedzy kciuk i palec wskazujący, owiń ją wokół dłoni tyle razy, aż poczujesz lekkie ciągnięcie ramion w dół. Odległość między jedna, a drugą ręką powinna wynosić mniej więcej około 1m. Podnieś wyprostowane ręce do góry na wysokość ramion, a następnie nad głowę. Opuszczaj powoli wyprostowane ręce do dołu, do pozycji startowej. Powtarzaj ćwiczenie 10-15 razy.

4. Uklęknij na podłodze i podeprzyj się z przodu na kości łokciowej. Chwyć taśmę oburącz zaczepiając ją o jedną stopę. Wyprostuj nogę i unieś do góry, następnie zegnij kolano i ponownie wyprostuj. Powtarzaj ćwiczenie 10-15 razy. Zmień nogę i wykonaj ćwiczenie 10-15 razy.

5. Połóż się na plecach, ugnij nogi w kolanach kładąc stopy na podłodze. Chwyć taśmę oburącz zaczepiając ją o jedna stopę. Owiń taśmę wokół dłoni tyle razy, aż poczujesz lekkie ciągnięcie ramion w dół, połóż ręce na podłodze wzdłuż ciała. Wyprostuj nogę w kolanie nie kładąc jej na podłodze. Wróć do pozycji startowej. Powtórz ćwiczenie 10-15 razy, a następnie zmień nogę.

HALCAMP
dbamy o Twoje zdrowie...

Wytwórca: HALCAMP Maciej Głowiński
ul. Spółdzielcza 9-11, 55-080 Kąty Wrocławskie
tel./fax +48 71/ 390-57-15, tel./fax +48 71/ 390-57-89
www.halcamp.pl biuro@halcamp.pl