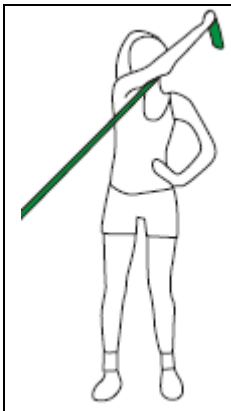
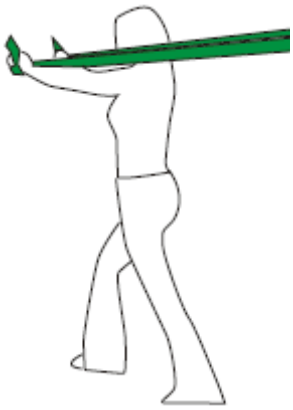
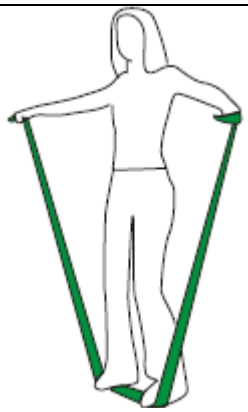
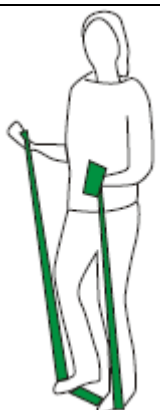
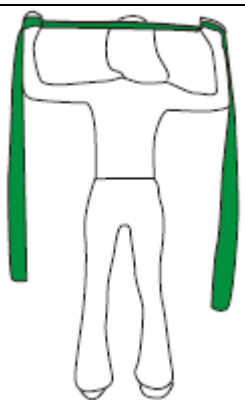
EDZÉS GUMISZALAGOKKAL

BEVEZETÉS

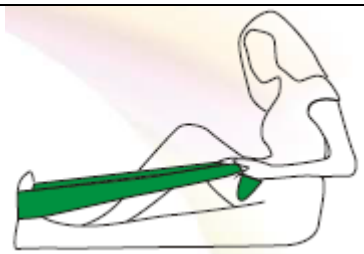
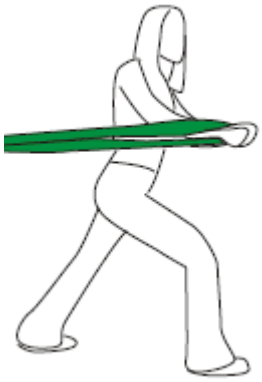
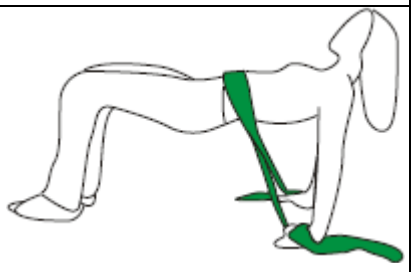
A gumiszalag az egyik legolcsóbb segédeszköz, amely alkalmas a felső- és alsótest hatékony edzésére. A szalag elasztikussága lehetővé teszi számos, különböző izomcsoportokra összpontosító gyakorlat elvégzését akár otthona kényelmében, akár az edzőteremben.

GYAKORLATOK

FELSŐTEST

 **Ferde emelések**	**Álló kéznyújtás**	**Tricepsz húzás**	 **Álló húzások**
 **Felhúzások állva**	 **Álló bicepsz emelés**	 **Hát felső része**	**Melltolás**

ALSÓTEST

 Lábnyújtás	 **Lábnyitás oldalsó fekvésben**	 **Nyújtás ülve**
 **Törzsfordítás**	 **Oldalhajlás**	 **Medence felemelése**