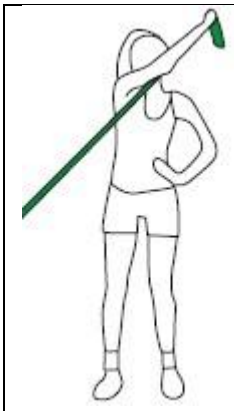
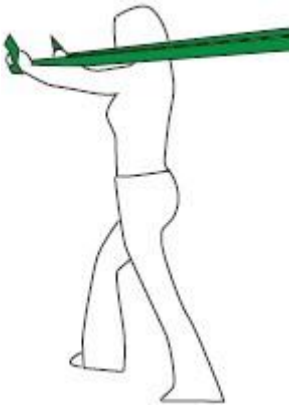
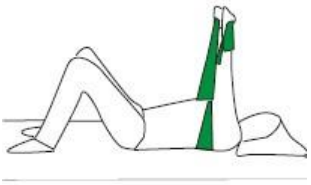
Gyakorlatok gumis expanderrel

BEVEZETŐ

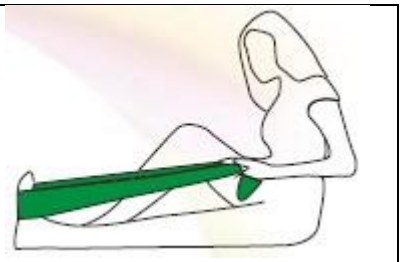
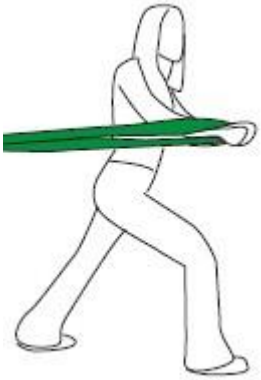
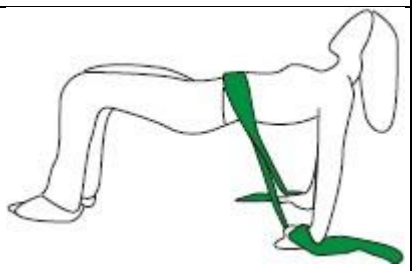
A gumis expander az egyik legegyszerűbben használható erősítő eszköz, aminek segítségével az alsó-és felső test egyaránt erősíthető. A rugalmas szalaggal több tucat gyakorlat végezhető, amelynek köszönhetően minden izomcsoport megmozgatható. A gyakorlatokat otthona kényelmében vagy edzőteremben is elvégezheti.

GYAKORLATOK

FELSŐTEST

 **Egykezes gyakorlat**	**Mellgyakorlat**	**Tricepsz erősítés**	 **Vállizom erősítése**
Mellgyakorlat	**Bicepsz gyakorlat**	**Hát felső részének erősítése**	 **Mellerősítő gyakorlat**

ALSÓTEST

 Láberősítés	 **Fenékerősítés**	 **Nyújtó gyakorlat**
 **Törzsfordítás**	 **Oldalra dőlés**	 **Emelő gyakorlatok**