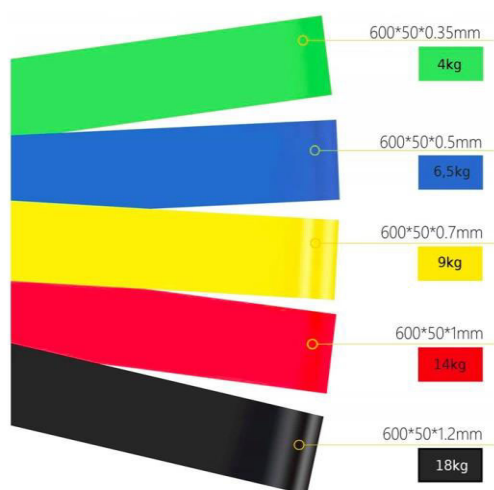


Set posilovacích odporových gum 5ks

- Set pěti posilovacích gum, které skvěle procvičí celé tělo.
- Posilovací gummy vám poslouží nejen při domácích trénincích, ale i v posilovně či outdoorovém tréninku.
- Jsou ideální na procvičení jednotlivých svalových partií, ale své využití mají i při strečinku, rehabilitačních cvicích, józe, pilates či silových trénincích.
- Různé barvy gum indikující různé odpory zajistí individuální možnosti tréninku
- Výroba z latexu dodává gumám odolnost a kvalitu

Parametry:

- Délka: 30 cm (obvod 60 cm)
- Šířka: 5 cm
- Zelená (extra lehká): 0,35 mm, síla odporu 1 - 4 kg
- Modrá (lehká): 0,5 mm, síla odporu 1 - 6,5 kg
- Žlutá (střední): 0,7 mm, síla odporu 5 - 9 kg
- Červená (těžká): 1 mm, síla odporu 10 - 14 kg
- Černá (extra těžká): 1,2 mm, síla odpor 15 - 18 kg



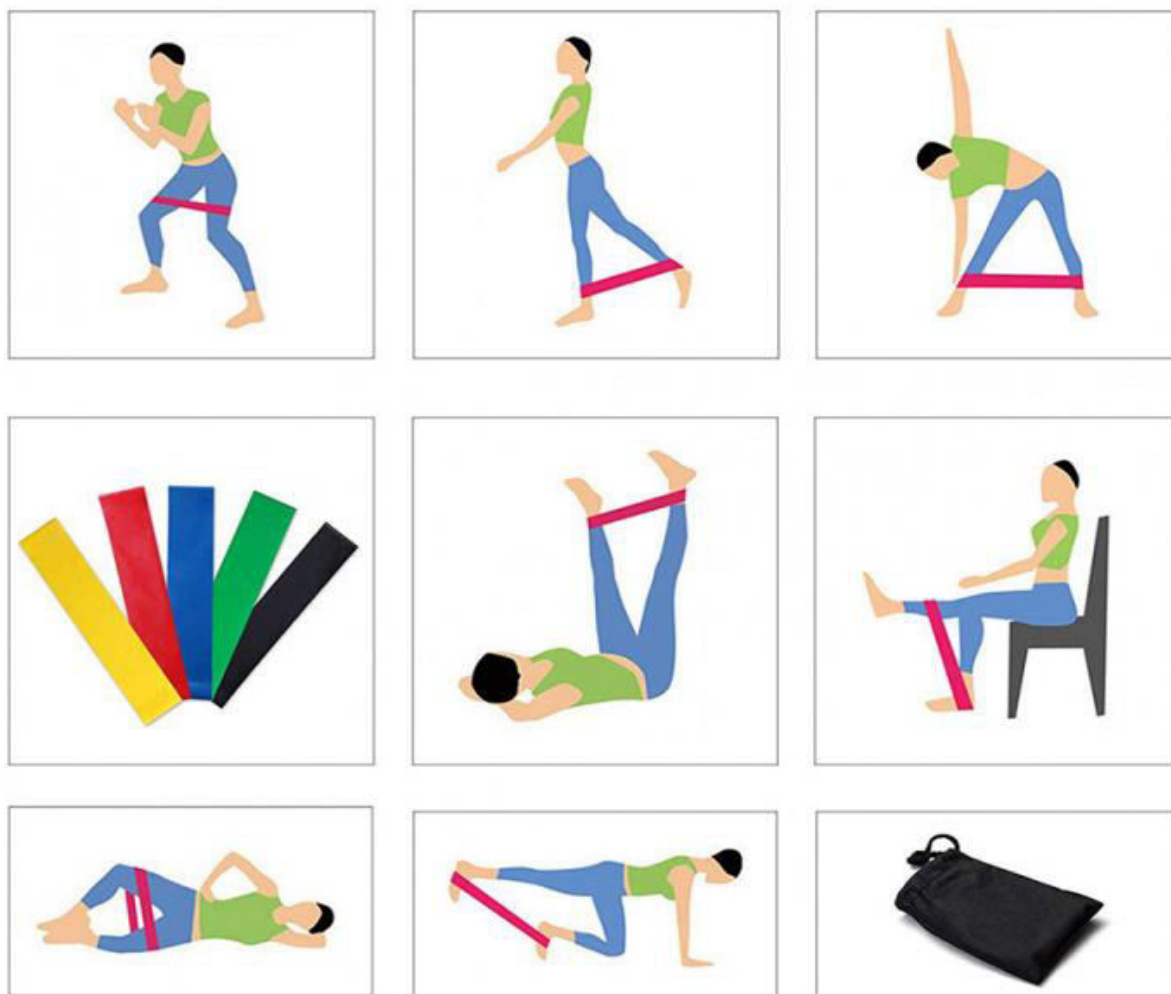
Jak cvičit s gumou

Pokud nechcete nebo nemůžete z nějakého důvodu navštěvovat fitness centra a posilovny, možná raději zvolíte cvičení doma. Máte více klidu, dočkáte se velké úspory času za přesuny i financí za vstupné. Cvičení s gumou je na cesty i domácí trénink zcela ideální. Nepotřebujete žádné další pomůcky a vystačíte si s **cvičební sestavou** nebo **motivačním cvičebním videem**. Pořídte si jen vhodnou podložku **na cvičení** a ručník. Nezapomínejte dodržovat dostatek příjmu tekutin v podobě čisté neperlivé vody. Cviky na hubnutí břicha a dalších partií jsou s gumou efektivnější.

Odporová guma je gumový pás se spojenými konci s vysokou elasticitou. Čím více gumu natáhnete, tím větší vám poskytuje dopomoc a klade odpor. Liší se barvami i mírou odporu. Výběr se odvíjí od druhu tréninku, vaší kondice, zdravotního stavu i hmotnosti.

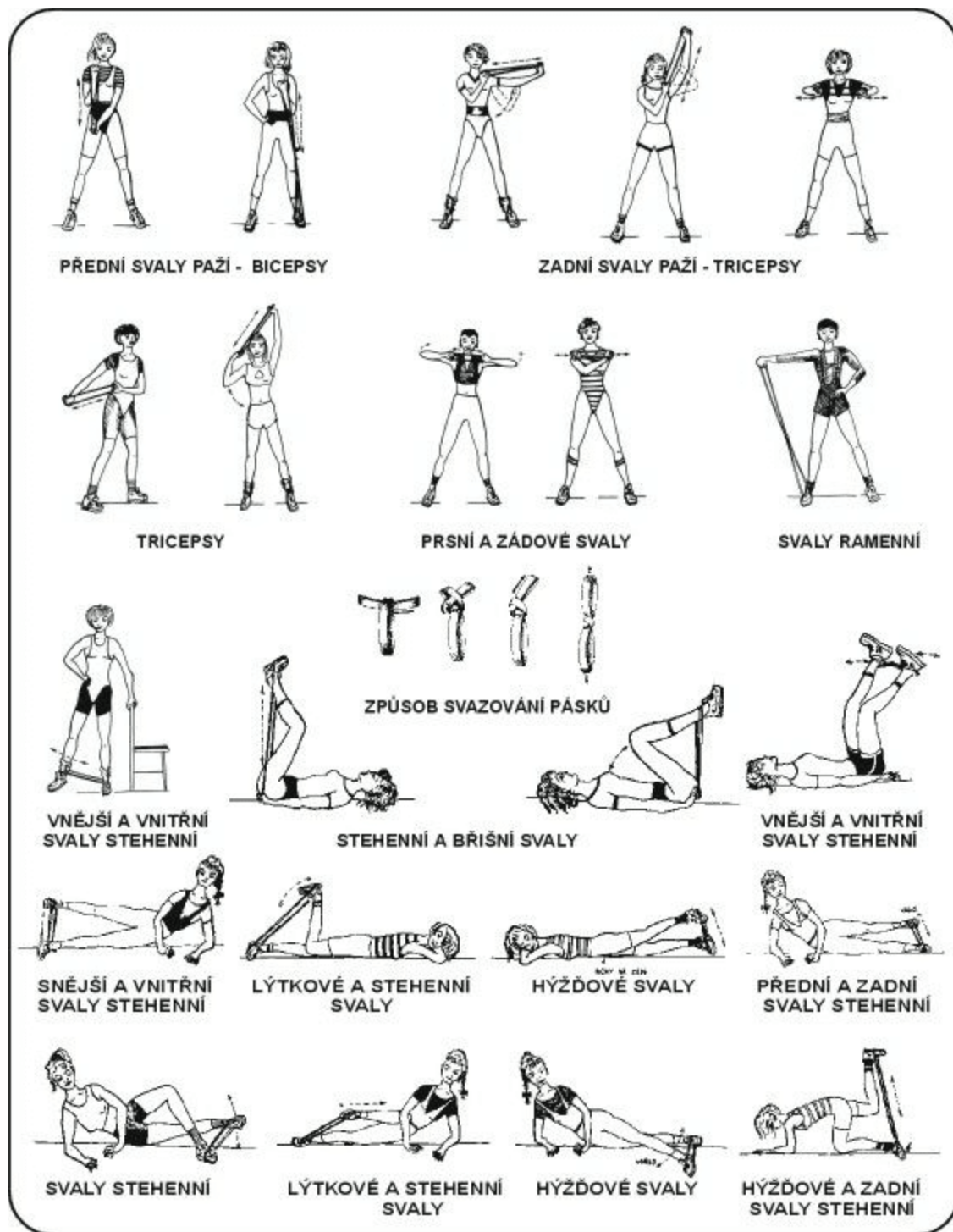
Jak vybírat gumu na cvičení

Budete-li si vybírat gumu na cvičení, ideální je řídit se při výběru její **barvou**, která označuje stupeň tažnosti a pevnosti gumy. Můžete si také vyzkoušet, jaký odpor vám bude guma klást. Pokud patříte mezi úplné **začátečníky**, pak doporučujeme gumu **žlutou**, která je poměrně tažná. Pak pokračujte s **oranžovou**, **červenou** a podobně. Obecně platí, že **čím je guma tmavší barvy, tím je cvičení s ní náročnější**.



Cvičební sestavy s gumou

Každá cvičební sestava se může od sebe hodně lišit podle toho, kterou partii těla právě protahujete nebo posilujete. Před sestavou se **5 až 10 minut rozhřejte a protáhněte** svaly. Cvičební sestava samotného posilování nesmí být moc dlouhá, stačí **30 min**. U každého cviku vždy **provádějte 15 až 20 opakování** s minimálním počtem **3 sérií**. Na závěr se nezapomeňte **řádě 5 až 10 minut protáhnout**. Celou sestavu opakujte alespoň **3x týdně**. Dodržujte pitný režim a vyvážený jídelníček.



Vyrýsujte prsní svaly

Oblast hrudníku je problematická na posilování a zpevnění. Využijte k tomu cvik, při kterém budete mít gumu za zády. Díky němu se vám svaly budou pomalu dobře tvarovat. Vezměte svázaný pruh gumy za záda pod lopatky, ruce roztáhněte do pravého úhlu a opakujte. Výhodou tohoto cvičení je hlavně fakt, že při něm nebudete primárně ztrácet tuk z prsních svalů a ty nebudou ochablé, ale posílené.

Perfektní cvik na triceps

Posaďte se a gumu uchopte jednou rukou pevně za zády. Pak předloktím druhé ruky gumičku s výdechem pomalu vytahujte směrem až ke stropu. Dávejte si při tom pozor, abyste při provádění cviku nehýbali loktem nahoru a dolů a neoddalovali loket daleko od hlavy.

Posilovací cvik na ploché břicho

Lehněte si na záda, gumu si uprostřed zahákněte za chodidla nebo podrážky svých bot. Rukama pak uchopte konce gumičky, nohy a trup následně mírně zvedněte od země. Provádějte pomalu takzvané zkracovačky s pomocí vaší gumičky.

Cvik na vyrýsování hýždí

Postavte se a gumičku si přesně uprostřed nohama přišlápněte k zemi. Rukama uchopte gumu tak, abyste v ní cítili odpor. Následně udělejte dřep, ruce mějte natažené a u toho držte pevná, rovná záda.

Cvik na vytvarování stehen

Guma také skvěle pomůže při posilování a tvarování stehen. Pokud se stále snažíte zhubnout stehna, navlékněte si gumu na nohy a pravidelně unožujte, přednožujte a zanožujte v pozici, kdy budete ležet na boku a spodní nohu budete mít pokrčenou. Cviky můžete provádět i ve stoje. Zabírá i klasické přitahování nohou k sobě.