

Use the MSD-Band Loop only after consulting a trained licensed healthcare professional.

Używaj Pętli MSD-Band tylko po konsultacji z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.



Ramiona / Rozciąganie poziome

Włóż ręce wewnątrz pętli, a ramiona utrzymaj w pozycji pionowej. Rozciągaj pętlę poruszając ramionami na zewnątrz.



Ramiona / Rozciąganie pionowe

Włóż ręce wewnątrz pętli, a ramiona utrzymaj w pozycji poziomej. Rozciągaj pętlę poruszając ramionami w górę i w dół. Zamieniając ręce powtórz ćwiczenie.



Ramiona / Rozciąganie w siadzie

Włóż stopy w pętlę, a z drugiej strony chwyć ją w ręce. Utrzymuj plecy wyprostowane i ciągnij pętlę do klatki piersiowej. UWAGA: Rozciągaj pętlę dokładnie na wysokości klatki piersiowej, a nie w stronę twarzy. Pozwoli to uniknąć wypadku jeśli pętla zsunie się ze stóp.



Ramiona / Ugięcie w łokciu

Włóż jedną stopę w pętlę, a dłonią z tej samej strony chwyć jej drugi koniec. Rozpocznij trzymając przedramię poziomo na udzie i unieś je w górę. Łokieć opieraj stabilnie na udzie. Zmieniając stronę powtórz ćwiczenie drugą ręką.

Use the MSD-Band Global Loop only after consulting a trained licensed healthcare professional.

Używaj Pętli MSD-Band tylko po konsultacji z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.



Nogi / Przysiady

Założ pętlę wokół kolan i stań stabilnie na stopach rozstawionych na szerokość ramion. Spleć dłonie na wysokości klatki piersiowej. Patrz przed siebie, podczas całego ćwiczenia utrzymuj tułów w pozycji pionowej z lekkim wygięciem w dolnej części pleców. Ugnij kolana tak nisko jak potrafisz w przysiad z udami ustawionymi równoległe do podłogi.



Nogi / Krok w bok

Założ pętlę wokół kostek. Zrób kilka kroków w bok tak, aby nie rozluźnić pętli, a następnie powtórz to samo w drugą stronę.



Nogi / Rozciąganie w bok

Założ pętlę wokół kostek. Stań na jednej nodze, a drugą odwiedź maksymalnie w przeciwnym kierunku. Powtórz ćwiczenie drugą nogą. Jeżeli potrzebujesz możesz przytrzymać się jakiegoś stabilnego przedmiotu w celu utrzymania równowagi.



Nogi / Rozciąganie przód / tył

Założ pętlę wokół kostek. Stań na jednej nodze, a drugą odciągnij maksymalnie w tył lub przód. Jeśli potrzebujesz możesz przytrzymać się jakiegoś stabilnego przedmiotu w celu utrzymania równowagi.

Używaj Pętli MSD-Band tylko po konsultacji z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.



Nogi / Leżenie na boku

Założ pętlę wokół kostek. Połóż się na boku i rozciągnij pętlę podnosząc nogę w górę podczas gdy druga noga leży na podłodze. Zmieniając bok powtórz ćwiczenie drugą nogą.



Nogi / Leżenie na plecach

Założ pętlę wokół kostek. Połóż się na plecach i rozciągnij pętlę podnosząc wyprostowaną nogę w górę podczas gdy druga noga leży na podłodze. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.



Nogi / Leżenie na brzuchu

Założ pętlę wokół kostek. Połóż się na brzuchu i rozciągaj pętlę podnosząc wyprostowaną nogę w górę podczas gdy druga noga leży na podłodze. Powtórz ćwiczenie drugą nogą.



Ramiona / Rozciąganie z tyłu

Trzymaj pętlę za plecami w pozycji pionowej. Chwyć oba końce pętli i rozciągaj ją poruszając jednym ramieniem w górę, a drugim w dół. Zmieniając ręce powtórz ćwiczenie.