



8. Plecy

Zablokuj nogi przy pomocy ruchomej części ławki i oprzyj ciężar ciała na rolkach dolnej poprzeczki. Wykonuj skłony w dół trzymając ręce skrzyżowane na klatce piersiowej. Ciężar ćwiczenia możesz zwiększyć używając dodatkowych ciężarków.



9. Pompki

Unosź ciało prostując łokcie. Łokcie zgięte się pod kątem prostym. Oprzyj się na GardenGym tak aby Połóż dłonie na krawędzi ławki.



10. Plecy

Położ się brzuchem na ławce tak aby biodra leżały na jej krawędzi a ręce mogły trzymać się ramy GardenGym. Trzymając stopy razem staraj się podnosić nogi lekko powyżej poziomu tułowia i opuszczać nie dotykając ziemi.

Ponad 100 możliwych ćwiczeń

GardenGym to Twoja prywatna siłownia. Akcesoria GardenGym dają nowe możliwości treningowe wszystkich partii mięśniowych. Wśród nich znajdziesz:

- wielofunkcyjne paski GardenGym,
- wielofunkcyjne gumy GardenGym z regulacją napięcia,
- sztangę z ciężarkami 5- 50kg.

Nowe akcesoria GardenGym dostępne już wkrótce. Od 2015 roku szukaj aplikacji GardenGym na swojego smartfona!



W celu osiągnięcia najlepszych rezultatów treningu ćwicz różne partie mięśni w sugerowanej kolejności.

Liczba powtórzeń każdego ćwiczenia powinna być uzależniona od tempa treningu i Twoich możliwości.

Nie ćwicz jeżeli jesteś w niedyspozycji.

W miarę możliwości powtórz trening dwu lub trzykrotnie.



GardenGym – instrukcje treningu na urządzeniu w wersji podstawowej

Pamiętaj, aby przed przystąpieniem do treningu być świadomym swojej kondycji fizycznej. Rozgrzej mięśnie, stawy, więzadła i kości. Pomorze Ci to uniknąć przetrenowania i kontuzji.



1a. Ramiona i barki, bicepsy (poziom zaawansowany)

Uchwyt odwrócony na szerokość 30-40 cm. Złap się górnej poprzeczki i zawisnij swobodnie. Staraj się podciągnąć ciało aż brodą dotkniesz górnej poprzeczki.



1b. Ramiona i barki, bicepsy (poziom podstawowy)

Uchwyt odwrócony na szerokość 30-40 cm. Stań na dolnej poprzeczce i trzymając się środkowej odchyl się maksymalnie do tyłu. Staraj się podciągnąć ciało do momentu aż twoja głowa znajdzie się na wysokości górnej poprzeczki.



2. Mięśnie boczne brzucha

Oprzyj przedramię na ławce przy jej krawędzi tak aby ciężar ciała leżał na łokciu. Opuszczaj i podnoś ciało pracując biodrem. Powtórz ćwiczenie przy użyciu drugiego przedramienia.



3. Barki i tricepsy

Odwróć się tyłem do GardenGym i trzymając się rękami krawędzi ławki opuszczaj ciało do momentu zgięcia łokci pod kątem prostym. Intensywność ćwiczenia możesz regulować poprzez zmianę położenia stóp.



4a. Przednie/boczne mięśnie brzucha (poziom zaawansowany)

Położ się na ławce i złap ramy GardenGym. Nogi wyprostowane w kolanach pod kątem prostym do tułowia przemieszczaj z jednej strony na drugą.

4b. Przednie/boczne mięśnie brzucha (poziom podstawowy)

Położ się na ławce i złap ramy GardenGym. Nogi ugięte w kolanach pod kątem prostym do tułowia przemieszczaj z jednej strony na drugą.



5. Plecy

Położ się na ławce tak aby nogi zwisaly z rolek dolnej poprzeczki. Trzymając ręce na brzuchu unosź odcinek lędźwiowy do momentu wyprostowania.



6. Przednie mięśnie brzucha

Położ się na ławce z nogami zgiętymi i zwisającymi z rolek dolnej poprzeczki. Podnoś tułów do momentu gdy głowa znajdzie się w położeniu pionowym. W zależności od położenia rąk ćwiczenie może mieć różny stopień trudności.



7a. Ramiona i barki, tricepsy (poziom zaawansowany)

Uchwyt prosty na szerokość 70-90cm. Złap się górnej poprzeczki i zawisnij swobodnie. Staraj się podciągnąć ciało aż brodą dotkniesz do wysokości uchwytu.



7b. Ramiona i barki, tricepsy (poziom podstawowy)

Uchwyt prosty na szerokość 70-90 cm. Stań na dolnej poprzeczce i trzymając się górnej poprzeczki rękami, odchyl się maksymalnie do tyłu. Staraj się podciągnąć ciało do momentu aż twoja głowa znajdzie się na wysokości górnej poprzeczki.

