

UCHWYTY DO ROBIENIA POMPEK



1. Informacje ogólne

Uchwyty do ćwiczenia pompek pomogą Ci wzmocnić muskulaturę ramion, ud i tułowia. Zwiększając intensywność ćwiczeń na górne partie ciała, szybko zbudujesz mocne bicepsy i tricepsy. Uchwyty mają kształt delty, więc stanowią stabilne podparcie i równomiernie rozprowadzają ciężar podczas wykonywania ćwiczeń w wybranej pozycji ciała.

Uchwyty do ćwiczenia pompek minimalizują ucisk dłoni, nadgarstków i łokci podczas wykonywania pompek z wąskim, szerokim rozstawem oraz poprzecznie do ciała. Dzięki temu ćwiczenia są bardzo wygodne i bezpieczne, ponieważ stawy są chronione przed przeciążeniami.

2. Przygotowanie do użycia

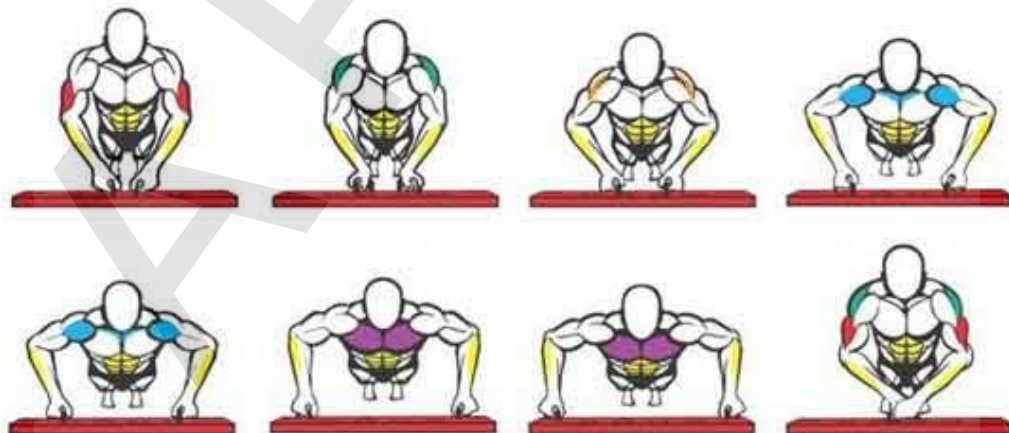
- **Składanie uchwytów** jest bardzo proste i nie wymaga stosowania dodatkowych narzędzi. Każdy uchwyt składa się z dwóch podpórek, uchwytu na dłoń łączącego podpórki i 2 śrub zabezpieczających. Należy złożyć te części razem.

3. Miejsce i sposób wykonywania ćwiczeń

Uwaga: z uchwytów mogą korzystać osoby o wadze do 100kg

- Bezwzględnie należy ćwiczyć na twardym, równym i stabilnym podłożu.
- Należy sobie zapewnić odpowiednią ilość miejsca z każdej strony ciała.

Poniżej przedstawiamy przykładowe ćwiczenia z różnym rozstawem dłoni pobudzające różne partie mięśni.



UCHWYTY DO ROBIENIA POMPEK



1. Informacje ogólne

Uchwyty do ćwiczenia pompek pomogą Ci wzmocnić muskulaturę ramion, ud i tułowia. Zwiększając intensywność ćwiczeń na górne partie ciała, szybko zbudujesz mocne bicepsy i tricepsy. Uchwyty mają kształt delty, więc stanowią stabilne podparcie i równomiernie rozprowadzają ciężar podczas wykonywania ćwiczeń w wybranej pozycji ciała.

Uchwyty do ćwiczenia pompek minimalizują ucisk dłoni, nadgarstków i łokci podczas wykonywania pompek z wąskim, szerokim rozstawem oraz poprzecznie do ciała. Dzięki temu ćwiczenia są bardzo wygodne i bezpieczne, ponieważ stawy są chronione przed przeciążeniami.

2. Przygotowanie do użycia

- **Składanie uchwytów** jest bardzo proste i nie wymaga stosowania dodatkowych narzędzi. Każdy uchwyt składa się z dwóch podpórek, uchwytu na dłoń łączącego podpórki i 2 śrub zabezpieczających. Należy złożyć te części razem.

3. Miejsce i sposób wykonywania ćwiczeń

Uwaga: z uchwytów mogą korzystać osoby o wadze do 100kg

- Bezwzględnie należy ćwiczyć na twardym, równym i stabilnym podłożu.
- Należy sobie zapewnić odpowiednią ilość miejsca z każdej strony ciała.

Poniżej przedstawiamy przykładowe ćwiczenia z różnym rozstawem dłoni pobudzające różne partie mięśni.

