

# TAŚMA PILATES

BB 102



SINCE 1965

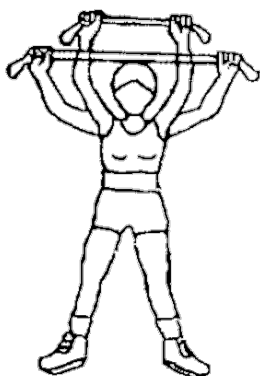


Wyprodukowano w Chinach dla:

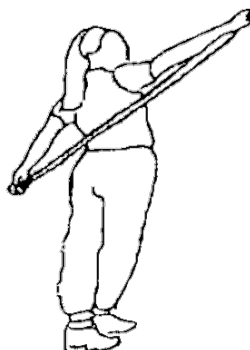


# WPROWADZENIE

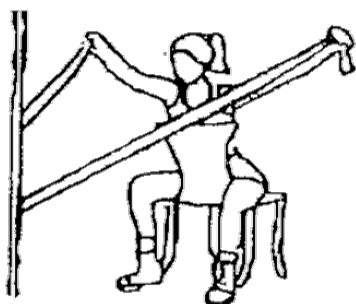
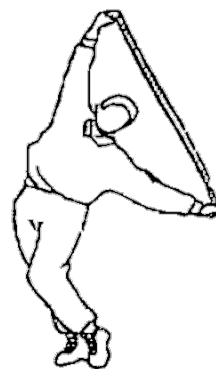
DZIĘKUJEMY ZA ZAKUP TAŚMY PILATES BODY SCULPTURE, KTÓRA ZOSTAŁA ZAPROJEKTOWANA W CELU ĆWICZENIA ZARÓWNO TALII, BIODER I UD, JAK RÓWNIEŻ KLATKI PIERSIOWEJ I RAMION.



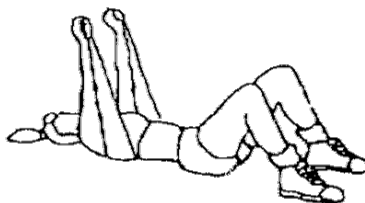
1. ROZCIĄGANIE TAŚMY NA  
WYSOKOŚCI KLATKI  
PIERSIOWEJ



- 2,3. WOLNE SKRĘTY, ZGIĘCIA W TALII



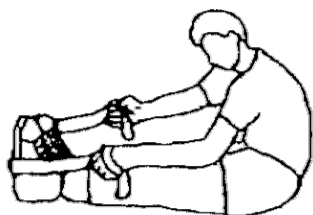
6. ĆWICZENIA GÓRNEJ  
CZĘŚCI CIAŁA



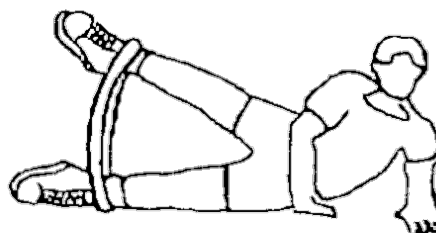
4. ĆWICZENIE RAMION  
MIĘŚNI BRZUCHA



5. WZROST SIŁY MIĘŚNI  
POŚLADKÓW



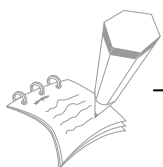
8. PRZYSIAD, ZGIĘCIA W TALII,  
SKRĘTY PRZEDRAMION



7. SZCZUPŁE NOGI I TALIA

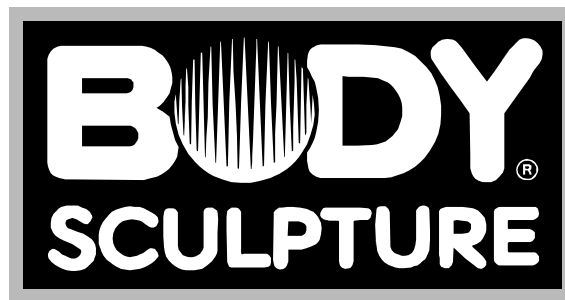
## **UWAGI:**

1. MOCNO TRZYMAJ TAŚMĘ I NACIĄGAJ JĄ POWOLI.
2. NIE SPRAWDZAJ MAKSYMALNEJ WYTRZYMAŁOŚCI TAŚMY.
3. PODCZAS WYKONYWANIA ĆWICZEŃ NALEŻY SWOBODNIE ODDYCHAĆ.
4. NIE WYSTAWIAJ NA BEZPOŚREDNIE DZIAŁANIE PROMIENI SŁONECZNYCH.
5. JEŻELI PO DŁUŻSZYM OKRESIE UŻYTKOWANIA GUMA PĘKNIE LUB SIĘ ROZSZCZEPI,  
NALEŻY NIEZWŁOCZNIE ZAPRZESTAĆ JEJ STOSOWANIA.



## **NOTATKI**

---



S I N C E 1 9 6 5