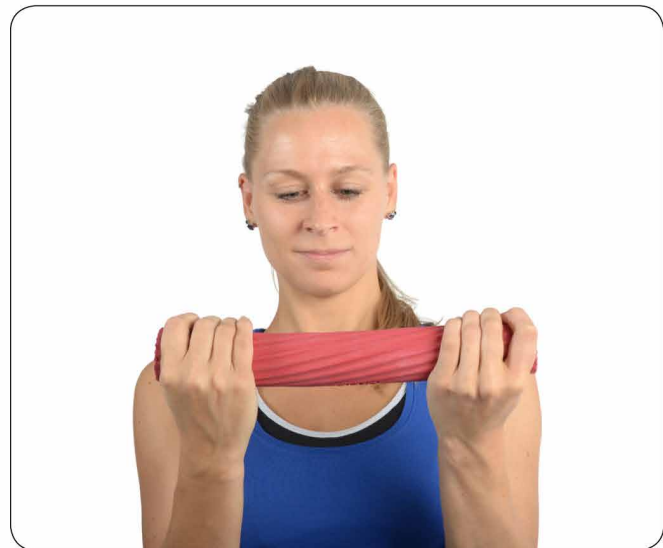


Używaj MSD-Band Bar tylko po konsultacji z terapeutą lub profesjonalnym trenerem.



### Najlepsze ćwiczenie na Łokieć Golfisty

Trzymaj MSD-Band Bar pionowo przed sobą. Jedną ręką chwyć Bar od góry, a drugą od dołu. Trzymaj mocno MSD-Band Bar i przekręć go tak, aby oba łokcie były skierowane w dół.



### Najlepsze ćwiczenie na Łokieć Tenisty

Trzymaj MSD-Band Bar pionowo przed sobą. U góry chwyć Bar od wewnątrz, a na dole od zewnątrz. Trzymaj mocno i przekręć go do pozycji poziomej. MSD-Band Bar powinien być tak skręcony, aby obie ręce były na górze.

More exercises on [www.msd-band.com](http://www.msd-band.com) and 

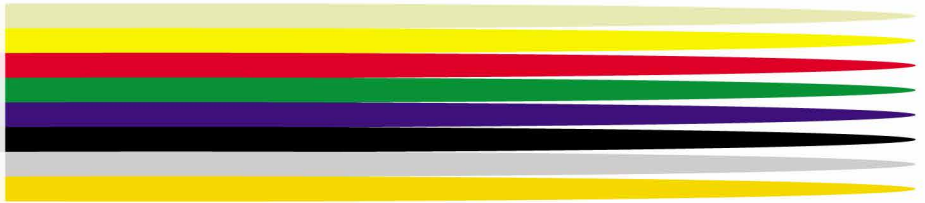
1/6



The Original

# MSD-BAND

## RESISTIVE EXERCISE SYSTEM



### Wzmocnienie chwytu

Trzymaj mocno MSD-Band Bar za jego końce. Połóż jedną rękę na górze, a drugą na dole. Skręć obie ręce w przeciwnym kierunku tak jakbyś otwierał słoik.



### Nadgarstek - Zgięcie / Wyprost

Trzymaj mocno MSD-Band Bar jedną ręką, a drugą przekręcaj Bar do przodu i do tyłu tak jakbyś dodawał gazu na motocyklu.



### Przywodzenie ramion

Trzymaj mocno MSD-Band Bar w obu rękach. Skieruj łokcie do ciała wyginając MSD-Band Bar w kształt podkowy.



### Odwodzenie ramion

Trzymaj mocno MSD-Band Bar w obu rękach. Skieruj swoje łokcie w górę wyginając MSD-Band Bar w kształt litery „U”.

More exercises on [www.msd-band.com](http://www.msd-band.com) and 

2/6



MSD Europe bvba  
Westdijk 150  
2830 Tiselt  
Belgium - Europe  
[www.msd-europe.com](http://www.msd-europe.com)

Dystrybutor w Polsce  
**stanley** Poznań, ul. 28 Czerwca 1956r nr 135  
tel. 61 835 32 86, 61 835 32 89  
[www.stanley.poznan.pl](http://www.stanley.poznan.pl)

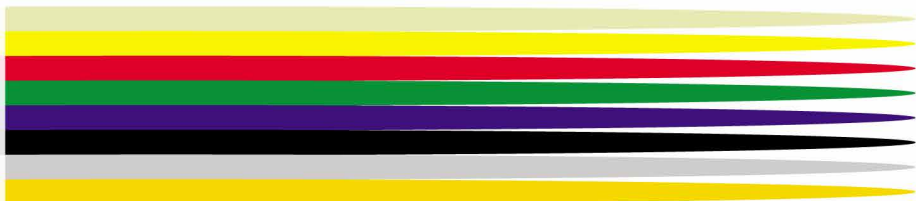




The Original

# MSD-BAND

RESISTIVE EXERCISE SYSTEM



### Nadgarstek w pronacji

Trzymaj mocno MSD-Band Bar w jednej ręce, a drugą stabilizuj przedramię. Połóż MSD-Band Bar na stole tak, aby ręka którą go trzymasz leżała grzbietem na stole. Wygnij MSD-Band Bar w kształt litery „C”.



### Nadgarstek w supinacji

Trzymaj mocno MSD-Band Bar w jednej ręce, a drugą stabilizuj przedramię. Połóż MSD-Band Bar na stole tak, aby ręka którą go trzymasz była na górze. Wygnij MSD-Band Bar w kształt litery „C”.



### Odpychanie

Trzymaj mocno MSD-Band Bar jedną ręką, a drugą stabilizuj przedramię. Połóż MSD-Band Bar na stole. Pchaj nadgarstek przed siebie, wyginając MSD-Band Bar.



### Przyciąganie

Trzymaj mocno MSD-Band Bar jedną ręką, a drugą stabilizuj przedramię. Połóż drugi koniec MSD-Band Bar na stole. Przyciągaj nadgarstek do siebie wyginając MSD-Band Bar.

More exercises on [www.msd-band.com](http://www.msd-band.com) and 

3/6



MSD Europe bvba  
Westdijk 150  
2830 Tiselt  
Belgium - Europe  
[www.msd-europe.com](http://www.msd-europe.com)

Dystrybutor w Polsce  
**stanley** Poznań, ul. 28 Czerwca 1956r nr 135  
tel. 61 835 32 86, 61 835 32 89  
[www.stanley.poznan.pl](http://www.stanley.poznan.pl)

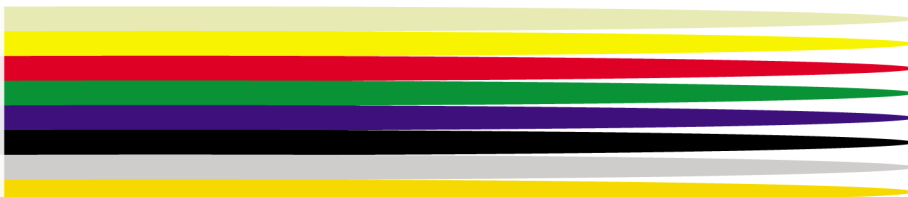






# MSD-BAND

RESISTIVE EXERCISE SYSTEM



## Kciuk

Trzymaj mocno MSD-Band Bar u podstawy. Kciuk ułóż po tej samej stronie co palec. Naciskaj kciukiem na MSD-Band Bar do wewnątrz.



## Kciuk

Trzymaj mocno MSD-Band Bar u podstawy. Kciuk zawiń wokół MSD-Band Bar tak jakbyś chwytał szklanke. Naciskaj kciukiem na Bar.



## Kciuk

Trzymaj mocno MSD-Band Bar u podstawy z kciukiem na górze. Naciskaj na MSD-Band Bar kciukiem w dół.



## Łokieć

Trzymaj mocno MSD-Band Bar u podstawy. Poruszaj MSD-Band Bar utrzymując nadgarstek, łokieć i ramię w stabilnej pozycji. Możesz powtórzyć ćwiczenie trzymając MSD-Band Bar nad głową. Jeszcze większym wyzwaniem będzie wykonanie tego stojąc na jednej nodze i utrzymując równowagę.

More exercises on [www.msd-band.com](http://www.msd-band.com) and 

4/6



MSD Europe bvba  
Westdijk 150  
2830 Tiselt  
Belgium - Europe  
[www.msd-europe.com](http://www.msd-europe.com)



Dystrybutor w Polsce

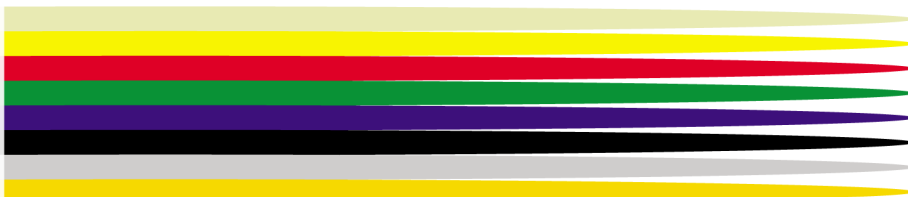
Poznań, ul. 28 Czerwca 1956r nr 135  
tel. 61 835 32 86, 61 835 32 89  
[www.stanley.poznan.pl](http://www.stanley.poznan.pl)





# MSD-BAND

RESISTIVE EXERCISE SYSTEM



**Rozciąganie palców**

Położ MSD-Band Bar na stole. Koniuszki palców oprzyj na MSD-Band Bar i wciskaj je w przyrząd.



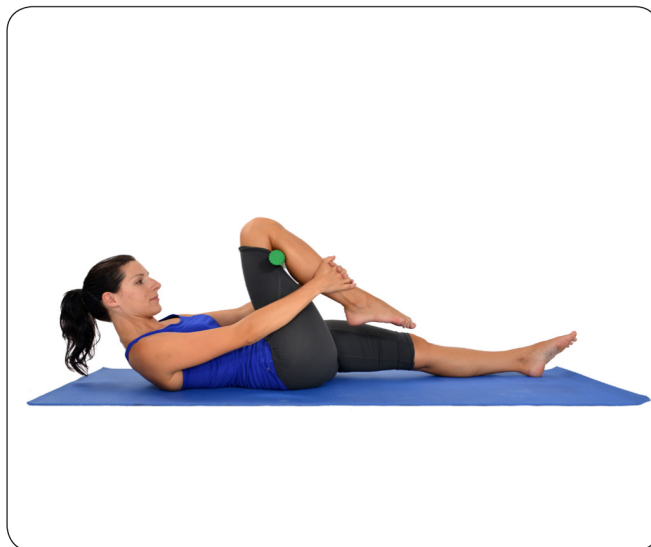
**Zginanie palców**

Położ MSD-Band Bar na stole. Zegnij palce. Oprzyj zgięte palce paznokciami w dół na MSD Band Bar i wciskaj je w przyrząd.



**Wyprost kolana**

Położ MSD-Band Bar pod kolanem. Napnij mięśnie ud dociskając piętę do maty.



**Zgięcie kolana**

Położ MSD-Band Bar w zgięciu pod kolanem. Obie ręce połóż na piszczeli i dociskaj Bar łydką.

More exercises on [www.msd-band.com](http://www.msd-band.com) and 

5/6



MSD Europe bvba  
Westdijk 150  
2830 Tiselt  
Belgium - Europe  
[www.msd-europe.com](http://www.msd-europe.com)

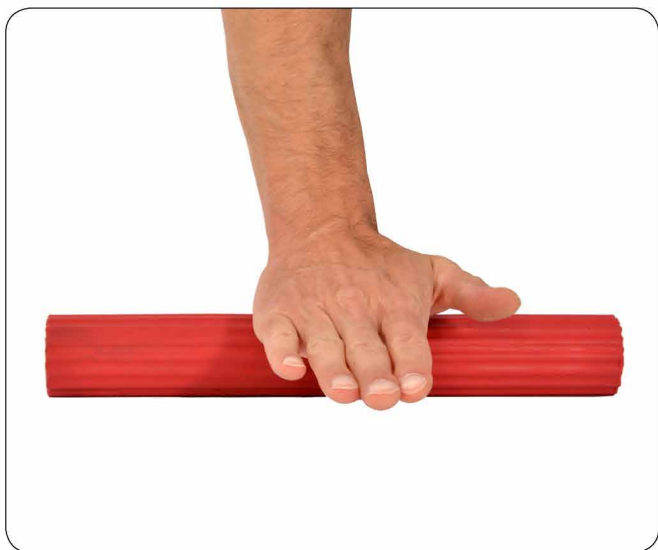
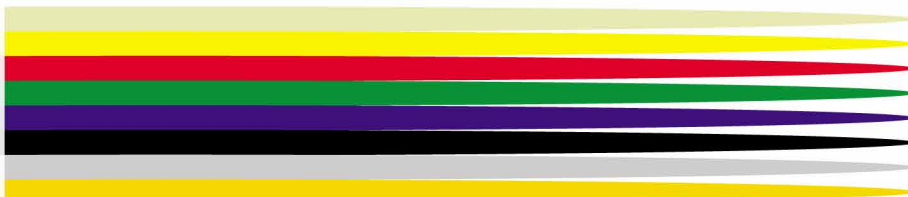
Dystrybutor w Polsce  
**stanley** Poznań, ul. 28 Czerwca 1956r nr 135  
tel. 61 835 32 86, 61 835 32 89  
[www.stanley.poznan.pl](http://www.stanley.poznan.pl)





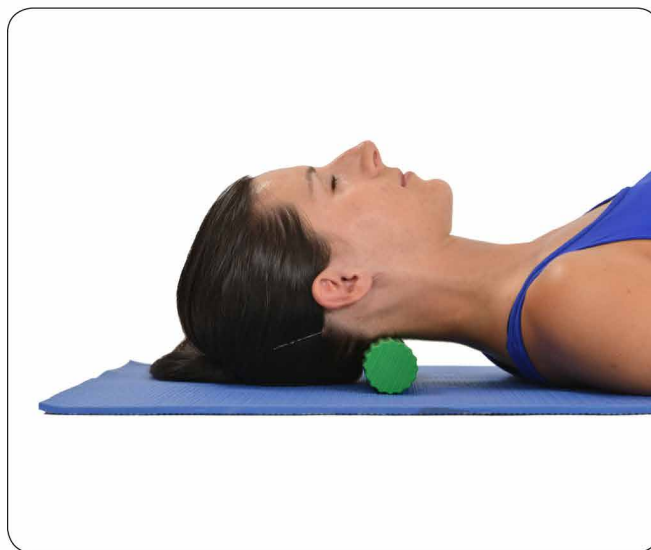
# MSD-BAND

RESISTIVE EXERCISE SYSTEM



### Mobilizacja tkanek miękkich ręki

Położ MSD-Band Bar na stole. Roluj MSD-Band Bar po stole wewnętrzną częścią dłoni od nadgarstka do palców i z powrotem.



### Mobilizacja tkanek miękkich szyi

Położ MSD-Band Bar pod szyją, u podstawy czaszki. Łagodnie dociskaj MSD-Band Bar głową.



### Zgięcie łokcia

Położ MSD-Band Bar w zgięciu łokcia. Drugą ręką chwyć nadgarstek i przyciągaj ramię do ciała.



### Mobilizacja tkanek miękkich stopy

Położ MSD-Band Bar na podłodze. Roluj MSD-Band Bar stopą od pięty do palców i z powrotem.

More exercises on [www.msd-band.com](http://www.msd-band.com) and



MSD Europe bvba  
Westdijk 150  
2830 Tisselt  
Belgium - Europe  
[www.msd-europe.com](http://www.msd-europe.com)



Dystrybutor w Polsce

Poznań, ul. 28 Czerwca 1956r nr 135  
tel. 61 835 32 86, 61 835 32 89  
[www.stanley.poznan.pl](http://www.stanley.poznan.pl)

