Dane aktualne na dzień: 10-11-2026 17:06

Link do produktu: https://centrumkulturystyki.pl/gumy-oporowe-zestaw-5-szt-training-fitnessl-mini-band-hrd-system-p-6048.html



Gumy oporowe zestaw 5 szt. TRAINING FITNESSL MINI BAND - HRD System

Cena	**49,00 zł**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**H0075**

Opis produktu

Zestaw 5 wytrzymałych gum oporowych do ćwiczeń HRD System - Nowy wymiar treningu!



Odczaruj treningową nudę!

Komplet zawiera pięć niesamowicie **wytrzymałych i elastycznych gum**, a każda z nich ma inny kolor i charakteryzuje się inną siłą oporu, dzięki czemu **możesz dostosować trening do swoich potrzeb.** Zestaw spakowany jest w **poręczny i wygodny do przechowywania woreczek.** Dzięki małym gabarytom i uniwersalności gum można bez problemu używać je w domu, zabrać ze sobą do klubu fitness lub na trening w plenerze. Taśmy wykonane są z najwyższej jakości lateksu, co zapewnia wyjątkową **trwałość i komfort użytkowania.**

Zalety gum treningowych HRD

- Do produkcji taśm wykorzystano lateks najwyższej jakości, który jest odporny na odkształcenia oraz pęknięcia.
- Zastosowanie naturalnych materiałów do stworzenia starannie opracowanych gum HRD zapewnia wysoki stopień bezpieczeństwa i zminimalizowanie ryzyka pojawienia się reakcji alergicznych.
- Gumy nie posiadają nieprzyjemnego zapachu charakterystycznego dla produktów niskiej jakości.
- Wykonasz trening każdej partii ciała w dowolnym miejscu – mini band HRD możesz zabrać ze sobą wszędzie!
- Wysoka elastyczność, dzięki której gumy są niezwykle wytrzymałe i odporne na rozciąganie.
- Zestaw spakujesz w elegancki woreczek dołączony do zestawu zupełnie gratis!





Kolor gumy oznacza jej grubość oraz stopień obciążenia.

- **Beżowa**

  Grubość: 0,4 mm, Stopień oporu: 1 - 3 kg

- **Różowa**

  Grubość: 0,6 mm, Stopień oporu: 1 - 5 kg

- **Turkusowa**

  Grubość: 0,8 mm, Stopień oporu: 5 - 10 kg

- **Niebieska**

  Grubość: 1 mm, Stopień oporu: 15 - 20 kg

- **Granatowa**

  Grubość: 1,2 mm, Stopień oporu: 15 - 20 kg

Elegancki woreczek GRATIS!

Zabierz swój komplet gum HRD na trening w dowolnym miejscu. Dzięki wygodnemu etui ze ściągaczem wygodnie przechowasz komplet w jednym miejscu - bez ryzyka zgubienia jednej z nich! **Odpowiednie przechowywanie ma wpływ na trwałość gum, także wybór jest prosty!**



Czy warto ćwiczyć z gumami oporowymi?

Trening z gumami oporowymi znakomicie poprawia mobilność stawów, wzmacniając mięśnie posturalne, jak i duże partie mięśniowe. Co sprawi, że dają możliwość treningu ogólnorozwojowego. Za pomocą gum **wykonasz trening praktycznie każdej partii mięśniowej.** Gumy mają bardzo szeroką gamę zastosowań podczas różnych ćwiczeń. Gumy zapewniają ciągły opór, sprawiając, że ćwiczone partie mięśni utrzymują napięcie podczas całego ruchu wykonywanego ćwiczenia.
Intensywność treningu w prosty sposób można dostosować w postaci wyboru koloru oraz grubości gumy.



Mini band czy Power band?

W zależności od wykonywanych ćwiczeń wybieramy daną gumę – krótką lub długą. Najbardziej zaleca się trening zestawem gum o różnej długości oraz stopniu oporu, ponieważ mamy wtedy szansę zaangażować do pracy większą ilość mięśni przez większą gamę ćwiczeń do wyboru. Dla przykładu ćwiczenie „martwy ciąg” można wykonać jedynie za pomocą długiej gumy Power Band, natomiast odwodzenie nóg wyłącznie z Mini Band.



Parametry:

Szerokość: 50 mm

Długość: 60 cm

Grubości: 0,4 mm/0,6 mm /0,8 mm /1 mm/1,2 mm

Materiał: lateks


LIGHT
1-5kg


MEDIUM
5-10kg


HEAVY
10-15kg


X-HEAVY
15-20kg