Dane aktualne na dzień: 10-11-2026 17:27

Link do produktu: https://centrumkulturystyki.pl/zestaw-gum-oporowych-do-cwiczen-fitness-4-sztuki-guma-treningowa-hrd-system-p-7667.html



Zestaw gum oporowych do ćwiczeń fitness 4 sztuki Guma treningowa - HRD System

Cena	**233,00 zł**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**WIR-000004**

Opis produktu

Zestaw Gum Oporowych Power Band 4 Sztuki- HRD System



PROFESJONALNY TRENING!

HRD Power Band to bardzo elastyczne lateksowe taśmy przeznaczone do progresywnego obciążenia podczas treningu fitness. 4 różne poziomy oporu!

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.

Fioletowa Taśma:

Szerokość: 44 mm
Stopień Oporu: Wysoki





Czarna Taśma:

Szerokość: 64 mm
Stopień Oporu: Wysoki

Czerwona Taśma:

Szerokość: 29 mm
Stopień oporu: Średni


HRD
SYSTEM
MEDIUM



Zielona Taśma:

Szerokość: 19 mm
Stopień Oporu: Średni

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.

Na naszych innych aukcjach posiadamy zarówno Mini Band jak i Power Band o różnych stopniach oporu! Sprawdź i stwórz zestaw dostosowany do swoich potrzeb!





Zastosowanie Gum Treningowych HRD

Trening ogólnorozwojowy
Rozgrzewka mięśniowa
Ćwiczenia wyszczuplające
Wzmocnienie mięśni
Trening fitness
Podniesienie i ujędrnienie pośladków
Ćwiczenia rehabilitacyjne
Korekcja wad postawy
Poprawa ogólnej kondycji organizmu
Wsparcie koordynacji ruchowej


HRD
SYSTEM


HRD SYSTEM
LIGHT
6-10kg


HRD SYSTEM
MEDIUM
12-17kg


HRD SYSTEM
HEAVY
17-26kg