

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/guma-do-cwiczen-1-5-kg-niebieska-p-219.html>

Guma do ćwiczeń 1-5 kg niebieska yellowLOOP

Cena brutto	11,00 zł
Cena netto	8,94 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	UG-YellowLOOP-niebieska

Opis produktu

Guma do ćwiczeń 1-5 kg niebieska yellowLOOP

Guma do ćwiczeń 1-5 kg niebieska yellowLOOP to lekka taśma oporowa w formie zamkniętej pętli, przeznaczona do ćwiczeń rehabilitacyjnych, rozgrzewki, mobilizacji oraz treningu wzmacniającego. Niski zakres oporu sprawia, że produkt dobrze sprawdza się przy ćwiczeniach kontrolowanych, aktywacyjnych i technicznych – szczególnie wtedy, gdy ważna jest płynność ruchu, stopniowe zwiększanie obciążenia oraz komfort użytkownika.

Model w kolorze niebieskim ma opór **1-5 kg**, dlatego może być dobrym wyborem dla osób początkujących, seniorów, pacjentów wykonujących proste ćwiczenia po konsultacji ze specjalistą, a także dla osób szukających lekkiej gumy do rozgrzewki barków, kolan, bioder, dłoni lub kończyn dolnych. Dzięki formie pętli gumę można wygodnie założyć na dłonie, stopy, uda lub okolice kolan bez konieczności wiązania taśmy.

Najważniejsze parametry

- **Rodzaj:** guma do ćwiczeń / taśma oporowa w formie pętli
- **Kolor:** niebieski
- **Zakres oporu:** 1-5 kg
- **Materiał:** elastyczny lateks
- **Szerokość:** 5 cm
- **Długość:** 25 cm
- **Obwód:** 50 cm
- **Grubość:** 0,6 mm
- **Numer katalogowy:** UG-YellowLOOP-niebieska
- **EAN:** 5907996848270

Skrót parametryczny: lekka niebieska pętla oporowa yellowLOOP 1-5 kg, wykonana z elastycznego lateksu. Produkt ma szerokość 5 cm, długość 25 cm, obwód 50 cm i grubość 0,6 mm. Sprawdza się w ćwiczeniach rehabilitacyjnych, rozciągających, korekcyjnych, stabilizacyjnych i wzmacniających.

Do czego służy niebieska guma oporowa 1-5 kg?

Niebieska guma yellowLOOP jest przeznaczona do ćwiczeń z lekkim, progresywnym oporem. Im mocniej zostanie rozciągnięta, tym większy opór stawia podczas ruchu. Dzięki temu można regulować intensywność ćwiczenia bez zmiany sprzętu, co jest szczególnie przydatne przy rehabilitacji, rozgrzewce i treningu technicznym.

-
- do ćwiczeń rehabilitacyjnych i ogólnousprawniających,
 - do aktywacji mięśni przed treningiem,
 - do ćwiczeń barku, łopatki, ramion i dłoni,
 - do prostych ćwiczeń kolana, bioder, ud i pośladków,
 - do ćwiczeń stabilizacji, mobilności i kontroli ruchu,
 - do treningu w domu, gabinecie, sali rehabilitacyjnej lub klubie fitness.

Dlaczego warto wybrać gumę yellowLOOP 1-5 kg?

- **Lekki zakres oporu** – dobry do ćwiczeń początkowych, rozgrzewkowych i rehabilitacyjnych.
- **Forma pętli** – szybkie zakładanie na kończyny bez wiązania taśmy.
- **Elastyczny lateks** – materiał zapewnia rozciągliwość i sprężysty powrót podczas ćwiczeń.
- **Mały rozmiar** – gumę łatwo przechowywać, zabrać do torby lub używać w domu.
- **Progresywny opór** – im większe rozciągnięcie, tym mocniejsza praca mięśni.
- **Łatwe czyszczenie** – powierzchnię można przetrzeć po zakończonym treningu.

Guma do rehabilitacji barku, kolana i ćwiczeń domowych

Frazy takie jak **guma do rehabilitacji barku**, **guma do rehabilitacji kolana** i **guma do ćwiczeń rehabilitacyjnych** dobrze pasują do tego produktu, ponieważ lekka pętla 1-5 kg pozwala wykonywać spokojne, kontrolowane ruchy bez dużego obciążenia. Produkt może być stosowany jako pomoc w ćwiczeniach zaleconych przez fizjoterapeutę, trenera lub specjalistę prowadzącągo usprawnianie.

W rehabilitacji i ćwiczeniach domowych ważne jest dobranie właściwego oporu. Zbyt mocna guma może utrudniać technikę, dlatego lekki wariant 1-5 kg jest szczególnie przydatny przy nauce ruchu, aktywacji mięśni i ćwiczeniach wymagających większej kontroli.

Jak dobrać opór gumy do ćwiczeń?

Wariant niebieski 1-5 kg jest najlżejszym zakresem w serii yellowLOOP. Jeżeli ćwiczenie wymaga większego oporu, można wybrać mocniejsze wersje:

- [guma do ćwiczeń 5-10 kg żółta](#),
- [guma do ćwiczeń 10-15 kg zielona](#),
- [guma do ćwiczeń 15-20 kg czarna](#).

Pełną grupę produktów znajdziesz w kategorii [taśmy do ćwiczeń i rehabilitacji](#), gdzie dostępne są gumy, taśmy oporowe oraz akcesoria do treningu domowego i fizjoterapii.

Bezpieczeństwo i użytkowanie

- Przed rozpoczęciem ćwiczeń rehabilitacyjnych warto skonsultować dobór oporu ze specjalistą.
- Nie używaj gumy, jeśli jest pęknięta, przecięta, nadmiernie rozciągnięta lub uszkodzona.
- Nie stosuj produktu bezpośrednio na uszkodzoną lub podrażnioną skórę.
- W przypadku objawów alergii lub podrażnienia należy przerwać użytkowanie.
- Po ćwiczeniach gumę można przetrzeć i przechowywać z dala od ostrych krawędzi oraz źródeł wysokiej temperatury.

Powiązane elementy

Guma oporowa może być częścią szerszego zestawu do ćwiczeń rehabilitacyjnych, pracy z oporem i treningu w odciążeniu. Poniżej znajdziesz powiązane akcesoria oraz kategorie, które pomagają zbudować spójny zestaw do ćwiczeń w domu, gabinecie lub przy kabinie UGUL/PUR.

- [taśmy do ćwiczeń i rehabilitacji](#)
- [linki do ćwiczeń UGUL/PUR](#)
- [karabińczyk FX-14 do podwieszeń](#)
- [esik do podwieszek i linek rehabilitacyjnych](#)
- [podwieszka stóp KC-11 zmywalna](#)
- [zestawy osprzętu do UGULa](#)