

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/guma-do-cwiczen-10-15-kg-zielona-p-221.html>

Guma do ćwiczeń 10-15 kg zielona yellowLOOP



Cena brutto	14,00 zł
Cena netto	11,38 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	UG-YellowLOOP-zielona

Opis produktu

Guma do ćwiczeń 10-15 kg zielona yellowLOOP

Guma do ćwiczeń 10-15 kg zielona yellowLOOP to mocniejsza taśma oporowa w formie zamkniętej pętli, przeznaczona do ćwiczeń wzmacniających, stabilizacyjnych, rehabilitacyjnych oraz treningu ogólnorozwojowego. Zakres oporu 10-15 kg sprawia, że jest to wariant dla osób, które potrzebują większego obciążenia niż w gumach 1-5 kg i 5-10 kg, ale nadal chcą ćwiczyć z kontrolowanym, progresywnym oporem.

Zielona pętla oporowa dobrze sprawdza się przy ćwiczeniach kończyn dolnych, bioder, pośladków, kolan, barków, ramion i tułowia. Może być wykorzystywana w domu, gabinecie rehabilitacyjnym, sali treningowej lub podczas ćwiczeń uzupełniających po opanowaniu lżejszych wariantów gum yellowLOOP.

Najważniejsze parametry

- **Rodzaj:** guma do ćwiczeń / taśma oporowa w formie pętli
- **Kolor:** zielony
- **Zakres oporu:** 10-15 kg
- **Materiał:** elastyczny lateks
- **Szerokość:** 5 cm
- **Długość:** 25 cm
- **Obwód:** 50 cm
- **Grubość:** 1 mm
- **Numer katalogowy:** UG-YellowLOOP-zielona
- **EAN:** 5907996848317

Skrót parametryczny: zielona pętla oporowa yellowLOOP 10-15 kg, wykonana z elastycznego lateksu. Produkt ma szerokość 5 cm, długość 25 cm, obwód 50 cm i grubość 1 mm. Sprawdza się w ćwiczeniach wzmacniających, rehabilitacyjnych, stabilizacyjnych, rozgrzewkowych i treningu z większym oporem.

Do czego służy zielona guma oporowa 10-15 kg?

Zielona guma yellowLOOP jest przeznaczona do ćwiczeń z wyraźniejszym, progresywnym oporem. Im mocniej zostanie rozciągnięta, tym większy opór stawia podczas ruchu. Dzięki temu można stopniowo zwiększać trudność ćwiczeń bez konieczności korzystania z dużego sprzętu treningowego.

- do ćwiczeń wzmacniających i ogólnousprawniających,

-
- do treningu nóg, bioder, pośladków i tułowia,
 - do ćwiczeń kolana, barku, ramion i łopatek,
 - do pracy nad stabilizacją i kontrolą ruchu,
 - do progresji po lżejszych gumach 1-5 kg i 5-10 kg,
 - do treningu domowego, gabinetowego, fitness i fizjoterapii.

Dlaczego warto wybrać gumę yellowLOOP 10-15 kg?

- **Mocniejszy zakres oporu** – dobry do wzmacniania, stabilizacji i progresji po lżejszych wariantach.
- **Forma pętli** – szybkie zakładanie na dłonie, stopy, uda lub okolice kolan bez wiązania taśmy.
- **Elastyczny lateks** – materiał zapewnia sprężysty powrót i płynną pracę podczas ruchu.
- **Kompaktowy rozmiar** – gumę łatwo przechowywać, przewozić i używać w domu lub gabinecie.
- **Progresywny opór** – większe rozciągnięcie oznacza większą pracę mięśni.
- **Wsparcie treningu funkcjonalnego** – produkt można wykorzystać do aktywacji, stabilizacji i ćwiczeń wzmacniających.

Guma do ćwiczeń kolana, barku i treningu stabilizacji

Frazy takie jak **guma do ćwiczeń kolana**, **guma do ćwiczeń barku**, **guma do rehabilitacji** i **taśma oporowa do ćwiczeń rehabilitacyjnych** dobrze pasują do tego produktu, ponieważ pętla 10-15 kg umożliwia wykonywanie ćwiczeń z większym, ale nadal kontrolowanym oporem. Produkt może być wykorzystywany jako pomoc w ćwiczeniach zaleconych przez fizjoterapeutę, trenera lub specjalistę prowadzącego usprawnianie.

W ćwiczeniach rehabilitacyjnych i wzmacniających ważne jest dobranie oporu do możliwości użytkownika. Zielona guma 10-15 kg będzie dobrym wyborem wtedy, gdy wariant 5-10 kg jest już zbyt lekki, a użytkownik potrzebuje mocniejszego bodźca do pracy mięśni, stabilizacji lub treningu funkcjonalnego.

Jak dobrać opór gumy do ćwiczeń?

Wariant zielony 10-15 kg to trzeci poziom oporu w serii yellowLOOP. Jeżeli potrzebujesz lżejszej gumy do nauki ruchu, rehabilitacji początkowej lub spokojnej aktywacji, wybierz model niebieski albo żółty. Jeżeli ćwiczenie wymaga jeszcze większego oporu, można przejść na wariant czarny.

- [guma do ćwiczeń 1-5 kg niebieska](#),
- [guma do ćwiczeń 5-10 kg żółta](#),
- [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 ćwiczeń domowych, fizjoterapii i treningu wzmacniającego.

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

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

- [lżejsza guma 5-10 kg](#)
- [mocniejsza guma 15-20 kg](#)
- [taśmy do ćwiczeń i rehabilitacji](#)
- [linki do ćwiczeń UGUL/PUR](#)
- [karabińczyk FX-14 do podwieszeń](#)
- [esik do podwieszek UGUL](#)