

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/guma-do-cwiczen-15-20-kg-czarna-p-222.html>

Guma do ćwiczeń 15-20 kg czarna yellowLOOP



Cena brutto	16,00 zł
Cena netto	13,01 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	UG-YellowLOOP-czarna

Opis produktu

Guma do ćwiczeń 15-20 kg czarna yellowLOOP

Guma do ćwiczeń 15-20 kg czarna yellowLOOP to najmocniejsza taśma oporowa w formie zamkniętej pętli z tej serii, przeznaczona do ćwiczeń wzmacniających, stabilizacyjnych, funkcjonalnych oraz treningu z większym oporem. Zakres 15-20 kg sprawia, że produkt dobrze sprawdza się u osób, które opanowały już ćwiczenia na lżejszych gumach i potrzebują mocniejszego bodźca treningowego.

Czarna pętla oporowa może być wykorzystywana do ćwiczeń kończyn dolnych, bioder, pośladków, kolan, barków, ramion i tułowia. To wariant do bardziej wymagającej pracy mięśniowej, treningu stabilizacji oraz progresji po gumie zielonej 10-15 kg.

Najważniejsze parametry

- **Rodzaj:** guma do ćwiczeń / taśma oporowa w formie pętli
- **Kolor:** czarny
- **Zakres oporu:** 15-20 kg
- **Materiał:** elastyczny lateks
- **Szerokość:** 5 cm
- **Długość:** 25 cm
- **Obwód:** 50 cm
- **Grubość:** 1,2 mm
- **Numer katalogowy:** UG-YellowLOOP-czarna
- **EAN:** 5907996848331

Skrót parametryczny: czarna pętla oporowa yellowLOOP 15-20 kg, wykonana z elastycznego lateksu. Produkt ma szerokość 5 cm, długość 25 cm, obwód 50 cm i grubość 1,2 mm. Sprawdza się w ćwiczeniach wzmacniających, stabilizacyjnych, funkcjonalnych oraz w treningu z większym oporem.

Do czego służy czarna guma oporowa 15-20 kg?

Czarna guma yellowLOOP jest przeznaczona do ćwiczeń z najwyższym oporem w tej serii. Im mocniej zostanie rozciągnięta, tym większy opór stawia podczas ruchu. Dzięki temu pozwala zwiększyć intensywność ćwiczeń bez konieczności stosowania dużego sprzętu treningowego.

- do ćwiczeń wzmacniających i ogólnousprawniających,
- do mocniejszego treningu nóg, bioder, pośladków i tułowia,

-
- do ćwiczeń kolana, barku, ramion i łopatek,
 - do pracy nad stabilizacją i kontrolą ruchu,
 - do progresji po gumie zielonej 10-15 kg,
 - do treningu domowego, gabinetowego, fitness i fizjoterapii.

Dlaczego warto wybrać gumę yellowLOOP 15-20 kg?

- **Najmocniejszy zakres oporu w serii** – dobry do wzmacniania, stabilizacji i bardziej wymagających ćwiczeń.
- **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 nóg, pośladków, barku i stabilizacji

Frazy takie jak **guma do ćwiczeń nóg, guma do treningu pośladków, guma do ćwiczeń barku, guma do ćwiczeń kolana i mocna guma oporowa** dobrze pasują do tego produktu, ponieważ pętla 15-20 kg umożliwia pracę z większym obciążeniem. Produkt może być stosowany w ćwiczeniach wzmacniających, stabilizacyjnych oraz jako element treningu zaleconego przez fizjoterapeutę, trenera lub specjalistę prowadzącego usprawnianie.

W treningu z gumami oporowymi ważne jest dobranie oporu do możliwości użytkownika. Czarna guma 15-20 kg będzie dobrym wyborem wtedy, gdy wariant 10-15 kg jest już zbyt lekki, a ćwiczenia wymagają mocniejszej pracy mięśni i większej kontroli ruchu.

Jak dobrać opór gumy do ćwiczeń?

Wariant czarny 15-20 kg to najwyższy poziom oporu w serii yellowLOOP. Jeżeli potrzebujesz lżejszej gumy do nauki ruchu, rehabilitacji początkowej lub spokojnej aktywacji, wybierz jeden z lżejszych wariantów. Czarna guma najlepiej sprawdzi się przy mocniejszym treningu i progresji po wariantach zielonym.

- [guma do ćwiczeń 1-5 kg niebieska](#),
- [guma do ćwiczeń 5-10 kg żółta](#),
- [guma do ćwiczeń 10-15 kg zielona](#).

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

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

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