

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/guma-do-cwiczen-5-10-kg-zolta-p-220.html>

Guma do ćwiczeń 5-10 kg żółta yellowLOOP



Cena brutto	12,00 zł
Cena netto	9,76 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	UG-YellowLOOP-żółta

Opis produktu

Guma do ćwiczeń 5-10 kg żółta yellowLOOP

Guma do ćwiczeń 5-10 kg żółta yellowLOOP to taśma oporowa w formie zamkniętej pętli, przeznaczona do ćwiczeń rehabilitacyjnych, rozgrzewki, aktywacji mięśni oraz treningu wzmacniającego. Zakres oporu 5-10 kg sprawia, że jest to wariant mocniejszy od gumy 1-5 kg, ale nadal wygodny do ćwiczeń kontrolowanych, technicznych i ogólnousprawniających.

Żółta pętla oporowa dobrze sprawdza się u osób, które potrzebują większego oporu niż w wariantie początkowym, ale nie chcą jeszcze przechodzić na mocniejsze gumy 10-15 kg lub 15-20 kg. Może być stosowana podczas ćwiczeń kolan, bioder, pośladków, barków, ramion i tułowia – zarówno w domu, jak i w gabinecie rehabilitacyjnym lub sali treningowej.

Najważniejsze parametry

- **Rodzaj:** guma do ćwiczeń / taśma oporowa w formie pętli
- **Kolor:** żółty
- **Zakres oporu:** 5-10 kg
- **Materiał:** elastyczny lateks
- **Szerokość:** 5 cm
- **Długość:** 25 cm
- **Obwód:** 50 cm
- **Grubość:** 0,6 mm
- **Numer katalogowy:** UG-YellowLOOP-żółta
- **EAN:** 5907996848294

Skrót parametryczny: żółta pętla oporowa yellowLOOP 5-10 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, wzmacniających, rozciągających, stabilizacyjnych i rozgrzewkowych.

Do czego służy żółta guma oporowa 5-10 kg?

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

- do ćwiczeń rehabilitacyjnych i ogólnousprawniających,
- do rozgrzewki przed treningiem lub terapią ruchową,

-
- do ćwiczeń kolan, bioder, ud i pośladków,
 - do pracy nad stabilizacją i kontrolą ruchu,
 - do ćwiczeń barków, ramion, łopatek i tułowia,
 - do treningu domowego, gabinetowego, fitness i fizjoterapii.

Dlaczego warto wybrać gumę yellowLOOP 5–10 kg?

- **Średnio lekki zakres oporu** – dobry do wzmacniania, aktywacji i ćwiczeń po opanowaniu najlżejszego wariantu.
- **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.
- **Łatwe czyszczenie** – powierzchnię można przetrzeć po zakończonych ćwiczeniach.

Guma do ćwiczeń kolan, barków i stabilizacji

Frazy takie jak **guma do ćwiczeń kolan**, **guma do ćwiczeń barku**, **guma do rehabilitacji** i **taśma oporowa do ćwiczeń rehabilitacyjnych** dobrze pasują do tego produktu, ponieważ pętla 5–10 kg umożliwia wykonywanie ćwiczeń z umiarkowanym oporem. Produkt może być używany jako pomoc w ćwiczeniach zaleconych przez fizjoterapeutę, trenera lub specjalistę prowadzącego usprawnianie.

W ćwiczeniach rehabilitacyjnych i wzmacniających ważne jest dobranie oporu do możliwości użytkownika. Żółta gumę 5–10 kg będzie dobrym wyborem wtedy, gdy wariant 1–5 kg jest już zbyt lekki, ale mocniejsze gumy mogłyby utrudniać prawidłową technikę ruchu.

Jak dobrać opór gumy do ćwiczeń?

Wariant żółty 5–10 kg to drugi poziom oporu w serii yellowLOOP. Jeżeli potrzebujesz lżejszej gumy do nauki ruchu lub spokojnej aktywacji, wybierz model niebieski. Jeżeli ćwiczenie wymaga większego obciążenia, można przejść na mocniejsze wersje:

- [guma do ćwiczeń 1–5 kg niebieska](#),
- [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 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

Żółta gumę 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 gumę 1–5 kg](#)
- [mocniejsza gumę 10–15 kg](#)
- [taśmy do ćwiczeń i rehabilitacji](#)
- [linki do ćwiczeń UGUL/PUR](#)
- [karabińczyk FX-14 do podwieszeń](#)
- [esik do podwieszek UGUL](#)