

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/tasma-oporowa-band-opor-1-2-kg-zolta-p-202.html>

Taśma oporowa 1-2 kg żółta – flat band do rehabilitacji

Cena brutto	23,00 zł
Cena netto	18,70 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	FLATBand-żółta

Opis produktu

Taśma oporowa 1-2 kg żółta – flat band do rehabilitacji i ćwiczeń

Taśma oporowa yellowFLAT band 1-2 kg w kolorze żółtym to lekki wariant taśmy do ćwiczeń, przeznaczony do rehabilitacji, rozciągania, mobilizacji, ćwiczeń korekcyjnych oraz treningu początkujących. Niski opór pozwala stopniowo dozować obciążenie, dlatego taśma dobrze sprawdza się przy prostych ćwiczeniach wzmacniających, ćwiczeniach zakresu ruchu oraz spokojnym treningu w domu, gabinecie fizjoterapii lub sali fitness.

Taśma ma długość 2 m i szerokość 15 cm, dzięki czemu można ją wygodnie chwycić, owinąć wokół dłoni lub wykorzystać w ćwiczeniach kończyn górnych i dolnych. Wykonanie z lateksu zapewnia elastyczność i progresywny opór – im mocniej taśma jest rozciągana, tym większą siłę trzeba włożyć w wykonanie ruchu.

Parametry w skrócie: żółta taśma oporowa flat band ma opór 1-2 kg, długość 2 m i szerokość 15 cm. Produkt wykonany jest z lateksu i przeznaczony do wielokrotnego stosowania. To lekki wariant polecany szczególnie do ćwiczeń rehabilitacyjnych, rozciągania, mobilizacji, treningu początkujących oraz ćwiczeń ogólnousprawniających.

Dla kogo jest żółta taśma oporowa 1-2 kg?

Żółty wariant 1-2 kg jest odpowiedni dla osób, które potrzebują bardzo lekkiego oporu i chcą zacząć ćwiczenia od łagodnego obciążenia. Sprawdza się u osób początkujących, seniorów, pacjentów w trakcie prostych ćwiczeń rehabilitacyjnych oraz użytkowników, którzy chcą pracować nad mobilnością, kontrolą ruchu i stopniowym wzmacnianiem mięśni.

- dla osób początkujących, które dopiero zaczynają ćwiczenia z taśmą,
- do ćwiczeń rehabilitacyjnych po konsultacji ze specjalistą,
- do łagodnych ćwiczeń barku, kolana, biodra i kończyn górnych,
- do rozciągania i mobilizacji,
- do ćwiczeń korekcyjnych i ogólnousprawniających,
- do treningu w domu, gabinecie fizjoterapeutycznym lub sali fitness.

Najważniejsze zalety taśmy yellowFLAT band

- **Lekki opór 1-2 kg** – dobry wybór do spokojnych ćwiczeń i stopniowego wzmacniania mięśni.
- **Kolor żółty** – ułatwia rozpoznanie najbliższego wariantu oporu w serii taśm.
- **Format flat band** – płaska taśma jest wygodna do chwytania, wiązania i stosowania w różnych ćwiczeniach.
- **Długość 2 m** – pozwala dopasować zakres ruchu i sposób pracy do ćwiczenia.
- **Szerokość 15 cm** – zapewnia wygodniejszy kontakt z dłonią, stopą lub ćwiczoną częścią ciała.

-
- **Lateksowa konstrukcja** – taśma jest elastyczna, lekka i łatwa do przechowywania.
 - **Mały rozmiar** – można zabrać ją do gabinetu, na salę ćwiczeń, do pracy lub w podróż.

Parametry techniczne

Rodzaj produktu	taśma oporowa / taśma rehabilitacyjna flat band
Model	yellowFLAT band
Kolor	żółty
Opór	1-2 kg
Długość	2 m
Szerokość	15 cm
Materiał	lateks
Zastosowanie	rehabilitacja, rozciąganie, mobilizacja, ćwiczenia korekcyjne, trening początkujących, ćwiczenia ogólnousprawniające
Numer katalogowy	FLATBand-żółta
Gwarancja	12 miesięcy

Jak ćwiczyć z taśmą oporową flat band?

Ćwiczenia z taśmą oporową polegają na kontrolowanym rozciąganiu taśmy w wybranym kierunku. W zależności od ćwiczenia można trzymać ją w dłoniach, zaczepić o stopę, owinąć wokół kończyny lub wykorzystać jako delikatny opór przy ruchach rehabilitacyjnych. Przy wariacie 1-2 kg warto skupić się na dokładności, płynnym ruchu i kontroli napięcia, a nie na dużej sile.

Taśmę można wykorzystać między innymi do ćwiczeń barków, ramion, pleców, kolan, bioder i stóp. W rehabilitacji oraz po urazach sposób ćwiczeń powinien być dobrany przez fizjoterapeutę lub lekarza, szczególnie jeśli występuje ból, stan zapalny, świeży uraz albo ograniczenie ruchomości.

Żółta taśma oporowa a inne warianty oporu

Kolor żółty oznacza najłżejszy wariant w tej serii taśm, dlatego najlepiej sprawdza się przy ćwiczeniach początkowych, mobilizacyjnych i rehabilitacyjnych. Jeżeli ćwiczenia stają się zbyt łatwe, można stopniowo przejść na taśmę o wyższym oporze, na przykład czerwoną, zieloną, niebieską lub czarną. Taki układ pozwala budować prostą progresję treningową bez konieczności zmiany rodzaju ćwiczeń.

Przykładowe zastosowania

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i dolnych,
- łagodne ćwiczenia barku i obręczy barkowej,
- ćwiczenia kolana i biodra z niewielkim oporem,
- ćwiczenia korekcyjne i ogólnousprawniające,
- mobilizacja i rozciąganie,
- trening domowy dla początkujących,
- ćwiczenia w gabinecie fizjoterapeutycznym lub sali fitness.

Bezpieczeństwo użytkowania

Przed każdym użyciem należy sprawdzić, czy taśma nie ma pęknięć, przetarć lub innych uszkodzeń. Ćwiczenia powinny być wykonywane płynnie, bez gwałtownego szarpania i bez nadmiernego rozciągania taśmy. Produkt zawiera lateks, dlatego osoby z alergią na lateks powinny zachować szczególną ostrożność lub wybrać inne rozwiązanie.

W przypadku ćwiczeń rehabilitacyjnych, bólu, osłabienia mięśni, świeżego urazu lub ograniczonej ruchomości zaleca się konsultację ze specjalistą. Taśma jest akcesorium do ćwiczeń i nie zastępuje indywidualnie dobranej terapii.

Powiązane elementy

Żółta taśma 1-2 kg jest dobrym początkiem pracy z oporem. Warto połączyć ją z mocniejszymi wariantami taśm oraz akcesoriami do ćwiczeń równowagi i stabilizacji, aby stworzyć pełniejszy zestaw do rehabilitacji lub treningu domowego.

- [czerwona taśma 2-4 kg](#)
- [zielona taśma 5-8 kg](#)
- [niebieska taśma 9-11 kg](#)
- [czarna taśma 12-15 kg](#)
- [lekka guma do ćwiczeń](#)
- [poduszka sensomotoryczna](#)