

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/tasma-oporowa-band-opor-12-15-kg-czarna-p-205.html>

Taśma oporowa 12-15 kg czarna – flat band mocny opór

Cena brutto	31,00 zł
Cena netto	25,20 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	FLATBand-czarna

Opis produktu

Taśma oporowa 12-15 kg czarna – flat band mocny opór

Taśma oporowa yellowFLAT band 12-15 kg w kolorze czarnym to mocny wariant taśmy do ćwiczeń, przeznaczony do wzmacniania mięśni, stabilizacji, treningu funkcjonalnego, ćwiczeń korekcyjnych oraz progresji po lżejszych taśmach. Wyższy opór sprawia, że produkt najlepiej sprawdza się u osób, które mają już doświadczenie z ćwiczeniami oporowymi albo potrzebują większego obciążenia podczas treningu.

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: czarna taśma oporowa flat band ma opór 12-15 kg, długość 2 m i szerokość 15 cm. Produkt wykonany jest z lateksu i przeznaczony do wielokrotnego stosowania. To mocny wariant polecany do ćwiczeń wzmacniających, stabilizacji, treningu domowego, sal fitness oraz ćwiczeń rehabilitacyjnych dobranych przez specjalistę.

Dla kogo jest czarna taśma oporowa 12-15 kg?

Czarny wariant 12-15 kg jest odpowiedni dla osób, które potrzebują wyraźnego, mocnego oporu. Sprawdzi się u użytkowników średnio zaawansowanych i zaawansowanych, w treningu wzmacniającym, stabilizacyjnym oraz w ćwiczeniach wymagających większego napięcia taśmy. W rehabilitacji należy stosować ją wtedy, gdy taki poziom oporu został dobrany przez fizjoterapeutę lub lekarza.

- dla osób, które ćwiczyły już z lżejszymi taśmami,
- do mocniejszych ćwiczeń wzmacniających,
- do treningu stabilizacji i kontroli ruchu,
- do ćwiczeń kończyn górnych i dolnych z większym oporem,
- do progresji po taśmach 1-2 kg, 2-4 kg, 5-8 kg i 9-11 kg,
- do gabinetów fizjoterapeutycznych, sal fitness i treningu domowego.

Najważniejsze zalety taśmy yellowFLAT band

- **Mocny opór 12-15 kg** – dobry wybór do intensywniejszych ćwiczeń i progresji treningowej.
- **Kolor czarny** – ułatwia rozpoznanie najmocniejszego wariantu w serii taśm flat band.
- **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	czarny
Opór	12-15 kg
Długość	2 m
Szerokość	15 cm
Materiał	lateks
Zastosowanie	wzmacnianie, stabilizacja, trening funkcjonalny, ćwiczenia korekcyjne, progresja treningowa, rehabilitacja po konsultacji ze specjalistą
Numer katalogowy	FLATBand-czarna
Gwarancja	12 miesięcy

Jak ćwiczyć z czarną 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 albo wykorzystać jako dodatkowy opór przy ruchach wzmacniających i stabilizacyjnych. Przy wariacie 12-15 kg ważna jest prawidłowa technika, spokojne tempo i kontrola napięcia.

Czarna taśma może być używana między innymi do ćwiczeń pleców, ramion, obręczy barkowej, nóg, bioder i tułowia. W rehabilitacji oraz po urazach poziom oporu powinien być dobrany indywidualnie przez fizjoterapeutę lub lekarza, szczególnie jeśli występuje ból, stan zapalny, świeży uraz albo ograniczenie ruchomości.

Czarna taśma oporowa a inne warianty oporu

Kolor czarny oznacza najmocniejszy wariant w tej serii taśm flat band. Jeżeli użytkownik dopiero zaczyna ćwiczenia, lepszym wyborem będzie żółta taśma 1-2 kg albo czerwona 2-4 kg. Wariant czarny warto wybrać wtedy, gdy lżejsze taśmy są już zbyt łatwe lub gdy ćwiczenia wymagają większego oporu.

- **żółta 1-2 kg** – bardzo lekki opór, rehabilitacja i ćwiczenia początkujących,
- **czerwona 2-4 kg** – lekki opór do spokojnej progresji,
- **zielona 5-8 kg** – średni opór do regularnych ćwiczeń,
- **niebieska 9-11 kg** – mocny opór dla bardziej wymagających ćwiczeń,
- **czarna 12-15 kg** – najmocniejszy wariant do intensywniejszej pracy mięśniowej.

Przykładowe zastosowania

- ćwiczenia wzmacniające mięśnie kończyn górnych i dolnych,
- ćwiczenia pleców, barków i ramion,
- ćwiczenia nóg, bioder i pośladków z większym oporem,
- trening stabilizacji tułowia,
- ćwiczenia korekcyjne i ogólnousprawniające,
- trening domowy dla osób średnio zaawansowanych i zaawansowanych,
- 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

Czarna taśma 12-15 kg jest najmocniejszym wariantem w serii flat band, dlatego warto zestawić ją z lżejszymi taśmami do progresji oraz akcesoriami do ćwiczeń stabilizacji i równowagi. Takie połączenie ułatwia dobranie oporu do poziomu użytkownika i rodzaju ćwiczeń.

-
- [żółta taśma 1-2 kg](#)
 - [czerwona taśma 2-4 kg](#)
 - [zielona taśma 5-8 kg](#)
 - [niebieska taśma 9-11 kg](#)
 - [poduszka sensomotoryczna](#)
 - [piłka rehabilitacyjna 65 cm](#)