

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/tasma-oporowa-band-opor-2-4-kg-czerwona-p-200.html>

Taśma oporowa 2-4 kg czerwona – flat band lekki opór

Cena brutto	27,00 zł
Cena netto	21,95 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	FLATBand-czerwona

Opis produktu

Taśma oporowa 2-4 kg czerwona – flat band lekki opór

Taśma oporowa yellowFLAT band 2-4 kg w kolorze czerwonym to lekki wariant taśmy do ćwiczeń, przeznaczony do rehabilitacji, mobilizacji, ćwiczeń wzmacniających, ćwiczeń korekcyjnych oraz spokojnej progresji po najlżejszej taśmie 1-2 kg. Opór 2-4 kg pozwala stopniowo zwiększać obciążenie, dlatego produkt dobrze sprawdza się u osób początkujących, w treningu domowym oraz w ćwiczeniach prowadzonych w gabinecie fizjoterapii.

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: czerwona taśma oporowa flat band ma opór 2-4 kg, długość 2 m i szerokość 15 cm. Produkt wykonany jest z lateksu i przeznaczony do wielokrotnego stosowania. To lekki wariant polecany do ćwiczeń rehabilitacyjnych, mobilizacji, wzmacniania, treningu początkujących oraz ćwiczeń ogólnousprawniających.

Dla kogo jest czerwona taśma oporowa 2-4 kg?

Czerwony wariant 2-4 kg jest odpowiedni dla osób, które potrzebują lekkiego, ale wyraźniejszego oporu niż w taśmie żółtej 1-2 kg. Sprawdza się u osób początkujących, seniorów, pacjentów wykonujących proste ćwiczenia rehabilitacyjne oraz użytkowników, którzy chcą pracować nad mobilnością, kontrolą ruchu i stopniowym wzmacnianiem mięśni.

- dla osób początkujących, które chcą ćwiczyć z lekkim oporem,
- do spokojnej progresji po taśmie żółtej 1-2 kg,
- do ćwiczeń rehabilitacyjnych po konsultacji ze specjalistą,
- do łagodnych ćwiczeń barku, kolana, biodra i kończyn górnych,
- do mobilizacji, rozciągania i ćwiczeń korekcyjnych,
- do treningu w domu, gabinecie fizjoterapeutycznym lub sali fitness.

Najważniejsze zalety taśmy yellowFLAT band

- **Lekki opór 2-4 kg** – dobry wybór do spokojnych ćwiczeń, mobilizacji i stopniowego wzmacniania mięśni.
- **Kolor czerwony** – ułatwia rozpoznanie lekkiego wariantu oporu 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	czerwony
Opór	2-4 kg
Długość	2 m
Szerokość	15 cm
Materiał	lateks
Zastosowanie	rehabilitacja, mobilizacja, rozciąganie, wzmacnianie, ćwiczenia korekcyjne, trening początkujących, ćwiczenia ogólnousprawniające
Numer katalogowy	FLATBand-czerwona

Jak ćwiczyć z czerwoną 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 delikatny opór przy ruchach rehabilitacyjnych i wzmacniających. Przy wariancie 2-4 kg warto skupić się na dokładności, płynnym ruchu i kontroli napięcia.

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.

Czerwona taśma oporowa a inne warianty oporu

Kolor czerwony oznacza lekki wariant w serii taśm flat band. Jest mocniejszy od żółtej taśmy 1-2 kg, ale nadal pozostaje dobrym wyborem do spokojnych ćwiczeń, mobilizacji i treningu początkujących. Jeżeli ćwiczenia stają się zbyt łatwe, można stopniowo przejść na zieloną, niebieską lub czarną taśmę o większym oporze.

- **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,
- 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

Czerwona taśma 2-4 kg jest dobrym wyborem do spokojnej progresji po najłżejszym wariancie. Warto połączyć ją z innymi taśmami flat band oraz akcesoriami do ćwiczeń równowagi i stabilizacji, aby łatwiej dobrać opór do poziomu użytkownika.

- [żółta taśma 1-2 kg](#)
- [zielona taśma 5-8 kg](#)
- [niebieska taśma 9-11 kg](#)

-
- [czarna taśma 12-15 kg](#)
 - [poduszka sensomotoryczna](#)
 - [piłka rehabilitacyjna 55 cm](#)