

Link do produktu: <https://www.ugul.pl/tasma-oporowa-band-opor-5-8-kg-zielony-p-203.html>

Taśma oporowa 5-8 kg zielona – flat band średni opór

Cena brutto	28,00 zł
Cena netto	22,76 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	FLATBand-zielona

Opis produktu

Taśma oporowa 5-8 kg zielona – flat band średni opór

Taśma oporowa yellowFLAT band 5-8 kg w kolorze zielonym to uniwersalny wariant taśmy do ćwiczeń, przeznaczony do wzmacniania mięśni, stabilizacji, ćwiczeń korekcyjnych, rehabilitacji oraz regularnego treningu domowego. Opór 5-8 kg jest mocniejszy niż w wariantach żółtym i czerwonym, dlatego dobrze sprawdza się u osób, które mają już podstawowe doświadczenie z ćwiczeniami oporowymi i chcą stopniowo zwiększyć obciążenie.

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: zielona taśma oporowa flat band ma opór 5-8 kg, długość 2 m i szerokość 15 cm. Produkt wykonany jest z lateksu i przeznaczony do wielokrotnego stosowania. To wariant o średnim oporze polecany do ćwiczeń wzmacniających, stabilizacji, regularnego treningu, ćwiczeń ogólnousprawniających oraz rehabilitacji po konsultacji ze specjalistą.

Dla kogo jest zielona taśma oporowa 5-8 kg?

Zielony wariant 5-8 kg jest odpowiedni dla osób, które potrzebują średniego oporu – większego niż w taśmie żółtej 1-2 kg i czerwonej 2-4 kg, ale łagodniejszego niż w wariantach niebieskim i czarnym. Sprawdza się w regularnych ćwiczeniach wzmacniających, w treningu stabilizacji oraz jako kolejny krok progresji po lżejszych taśmach.

- dla osób, które ćwiczyły już z lżejszymi taśmami,
- do regularnych ćwiczeń wzmacniających,
- do treningu stabilizacji i kontroli ruchu,
- do ćwiczeń kończyn górnych i dolnych ze średnim oporem,
- do ćwiczeń korekcyjnych i ogólnousprawniających,
- do gabinetów fizjoterapeutycznych, sal fitness i treningu domowego.

Najważniejsze zalety taśmy yellowFLAT band

- **Średni opór 5-8 kg** – dobry wybór do regularnych ćwiczeń, wzmacniania i progresji treningowej.
- **Kolor zielony** – ułatwia rozpoznanie średniego 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.
 - **Kompaktowy 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	zielony
Opór	5-8 kg
Długość	2 m
Szerokość	15 cm
Materiał	lateks
Zastosowanie	wzmacnianie, stabilizacja, trening funkcjonalny, ćwiczenia korekcyjne, rehabilitacja, ćwiczenia ogólnousprawniające
Numer katalogowy	FLATBand-zielona
Gwarancja	12 miesięcy

Jak ćwiczyć z zieloną 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 5-8 kg warto zwracać uwagę na płynny ruch, kontrolę napięcia i prawidłową technikę.

Zieloną taśmę można wykorzystać 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.

Zielona taśma oporowa a inne warianty oporu

Kolor zielony oznacza średni wariant w serii taśm flat band. To dobry wybór dla osób, dla których żółta 1-2 kg i czerwona 2-4 kg są już zbyt lekkie, ale które nie potrzebują jeszcze mocnego oporu taśmy niebieskiej lub czarnej. Dzięki temu zielona taśma dobrze sprawdza się jako uniwersalny wariant do regularnych ćwiczeń.

- **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 barków, ramion i pleców,
- ćwiczenia nóg, bioder i pośladków ze średnim oporem,
- trening stabilizacji tułowia,
- ćwiczenia korekcyjne i ogólnousprawniające,
- trening domowy dla osób początkujących po etapie lekkiego oporu oraz średnio 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

Zielona taśma 5-8 kg jest uniwersalnym wariantem w serii flat band, dlatego warto zestawić ją z lżejszymi i mocniejszymi taśmami 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](#)
 - [niebieska taśma 9-11 kg](#)
 - [czarna taśma 12-15 kg](#)
 - [poduszka sensomotoryczna](#)
 - [piłka rehabilitacyjna 65 cm](#)