

Gumy power band GT Tiguar

Opis produktu:

Power bandy stosowane zarówno w profesjonalnym przygotowaniu motorycznym sportowców, jak i przez amatorów, którzy dzięki ich wykorzystaniu mogą w specjalistyczny sposób pracować nad poprawą swojej siły, wytrzymałości oraz jakości ruchu, to jeden z najpopularniejszych sprzętów pozwalających na przeprowadzenie skutecznego treningu każdemu i w każdych warunkach.

Zdjęcia produktu:









Szczegółowy opis produktu:

Gumy power band GT Tiguar

Gumy oporowe mogą być wykorzystywane przez każdego, niezależnie od stopnia zaawansowania w treningu. Wynika to z nieskomplikowanego sposobu ich użycia oraz z możliwości wyboru pomiędzy czterema różnymi stopniami oporu, dzięki czemu każdy będzie mógł znaleźć gumę power bands odpowiadającą jego indywidualnym potrzebom.

Power bandy świetnie sprawdzają się w treningu osób początkujących, pomagając im w nauce poprawnego technicznie wykonywania ćwiczeń oraz wzmacniając całe ciało, natomiast dla osób zaawansowanych mogą stanowić nowy, dodatkowy bodziec w treningu. Wykorzystanie gum oporowych w treningu to bardzo skuteczny sposób wzmacniania i modelowania konkretnych partii mięśniowych, a także mobilizacji.

W celu zwiększenia motywacji ćwiczących podczas korzystania z power bandów stworzono innowacyjny system oznaczania ich rozciągliwości.

Ćwiczenia z gumą śliwkową, o najniższym stopniu oporu, odpowiadają ćwiczeniom z obciążeniem od 8 kg (w zależności od stopnia jej rozciągnięcia), a ćwicząc z najszerszym, szarym power bandem, rozciągając go o 200%, wkładasz w to siłę odpowiadającą ćwiczeniom z aż 78 kg!

Dlatego, aby umożliwić świadomą pracę z gumami oporowymi, opatentowano niespotykane dotąd rozwiązanie, dzięki któremu można z łatwością określić, z jakim ciężarem właśnie się ćwiczy.

Jak to działa? Na power bandach znajdziesz graficzny system oznaczania stopnia oporu gumy, który sygnalizuje, ile siły należy jeszcze włożyć w jej optymalne rozciągnięcie podczas ćwiczenia. A skoro dokładnie wiesz, ile jeszcze Ci brakuje – łatwiej będzie Ci dać z siebie jeszcze więcej. Rozciągając power banda rozciągasz także prostokąty, które są na nim nadrukowane. W momencie gdy prostokąt staje się kwadratem – ćwiczysz z takim oporem, jaki sygnalizuje waga nadrukowana przy danym prostokącie.

Który power band będzie odpowiedni dla Ciebie?

- **I poziom oporu** – guma śliwkowa: najmniejszy opór. Przeznaczona dla osób początkujących lub do ćwiczeń bardzo złożonych i skomplikowanych ruchowo.
- **II poziom oporu** – guma morska: średni opór. Jest najbardziej uniwersalna, świetnie sprawdza się w układzie ćwiczeń w parach. Przeznaczona dla większości osób uczestniczących w treningach GT.
- **III poziom oporu** – guma oliwkowa: ciężki opór. Przeznaczona dla osób zaawansowanych. Często wykorzystywana w treningu siłowym GT przez kobiety oraz jako wersja skalowana dla mężczyzn w większości programów GT, często także w programie GT Mobility. Gumę o tym oporze możesz wykorzystać również jako pomoc przy nauce podciągania na drążku.
- **IV poziom oporu** – guma szara: najcięższy opór. Przeznaczona dla mężczyzn lub dla kobiet zaawansowanych w treningu siłowym. Dobrze sprawdza się także jako przeciwwaga w ćwiczeniach dynamicznych i plyometrycznych. Gumę o tym oporze możesz wykorzystać również jako pomoc przy nauce podciągania na drążku.

Zastosowanie

- trening wzmacniający
- przygotowanie motoryczne
- trening stabilizujący
- modelowanie sylwetki
- rozgrzewka
- rehabilitacja

Mocne strony

- innowacyjny system sygnalizowania, z jakim oporem ćwiczysz w danym momencie
- wszechstronność
- trwałość
- możliwość łatwego skalowania poziomu intensywności ćwiczeń dzięki czterem dostępnym stopniom oporu
- półroczna gwarancja

Dane techniczne:

Szerokość:	13 mm (śliwka), 22 mm (morski), 32 mm (oliwka), 44 mm (szary)
Grubość:	4 mm
Obwód:	208 cm
Okres gwarancji:	6 miesięcy

W trakcie użytkowania

Aby zapewnić trwałość swoim power bandom unikaj wystawiania ich na długotrwałe działanie promieni słonecznych, nie susz ich także na kaloryferze. Nie zaczepiaj ich o ostre krawędzie oraz nie przydeptuj ich butami. Po użyciu dobrze jest przetrzeć je ściereczką i odwiesić do wyschnięcia w odpowiednim miejscu. Ważne: power bandów nie należy rozciągać powyżej 300% długości całkowitej produktu (długość spoczynkowa produktu x3).

Informacje:

Kategoria: Trenery dłoni
Szerokość: 13 mm (śliwka)
Szerokość: 22 mm (morski)
Szerokość: 32 mm (oliwka)
Szerokość: 44 mm (szary)
Rodzaj: guma oporowa
Kolor: odcienie niebieskiego
Kolor: odcienie szarości
Kolor: odcienie zieleni
Kolor: róże i fiolety
Opór: 1. lekki
Opór: 2. średni
Opór: 3. ciężki
Grubość: 4 mm
Obwód: 208 cm
Okres gwarancji: 6 miesięcy

Model:

Tiguar Power Band, double tube - gumy i linki oporowe: Najmniejszy, Średni, Ciężki, Najcięższy