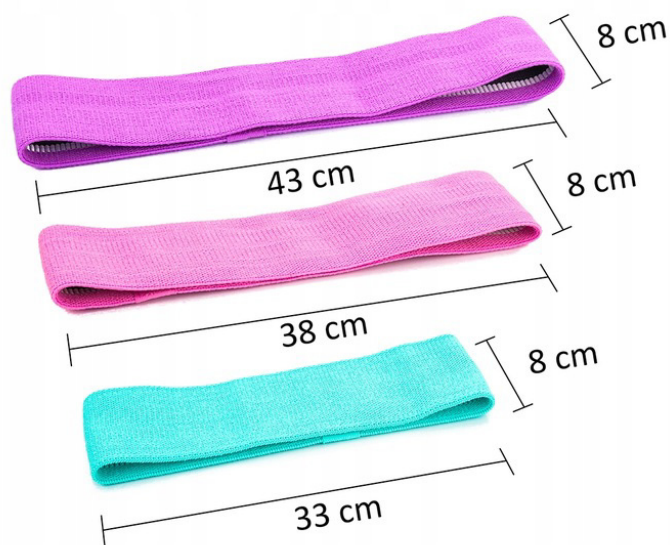
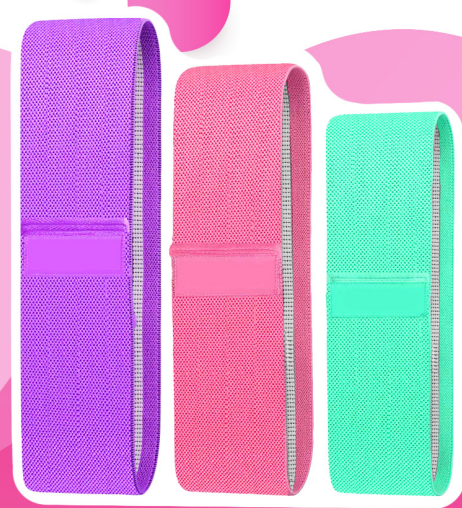


# hip Band



## Specyfikacja

W celu dobrania odpowiedniego obciążenia do ćwiczenia oraz możliwości progressowania, zestaw zawiera **3 rodzaje opasek:**

- **Light**  
obwód 66 cm | szerokość 8 cm - opór do 18 kg
- **Medium**  
obwód 76 cm | szerokość 8 cm - opór do 31 kg
- **Heavy**  
obwód 86 cm | szerokość 8 cm - opór do 45 kg

## Dla kogo?

- Dla Początkujących: Dzięki różnym poziomom oporu, hip bandy są świetnym narzędziem dla osób, które dopiero zaczynają swoją przygodę z fitness.
- Dla Zaawansowanych Sportowców i Osób Trenujących Siłowo: Hip bandy mogą być używane do zwiększenia intensywności treningów i dodania oporu w ćwiczeniach, takich jak przysiady, wykroki czy wzmocnienie mięśni stabilizujących.
- Dla Osób w Rehabilitacji: Oferując delikatny i kontrolowany opór, hip bandy są często wykorzystywane w terapii i rehabilitacji, aby przywrócić siłę i zakres ruchu po urazach.



## E-Book Gratis!

Kupując u nas, gratis otrzymujesz darmowy e-book zawierający przykładowe ćwiczenia z użyciem Hip Banda wytłumaczone krok po kroku.

Plik w formacie PDF dzięki czemu możesz zabrać go ze sobą wszędzie!

E-Book przesyłamy mailowo po zakupie