

GUMY OPOROWE do Ćwiczeń ROZCIĄGANIA ZESTAW 5 GUM FITNESS MINI BANDS + EBOOK

Dane techniczne

Kod produktu	SHP-1013
Model	GUMY OPOROWE do Ćwiczeń ROZCIĄGANIA ZESTAW 5 GUM FITNESS MINI BANDS + EBOOK
Kolor	Żółty, Niebieski, Czerwony, Zielony, Czarny
Materiał	Guma
Długość	30 cm
Szerokość	5 cm

Zestaw 5 gum oporowych według kolorów i specyfikacji

Zielony	grubość 0.4 mm, (obwód 60cm), bardzo słaby opór: 1-3 kg - Idealny dla początkujących i ćwiczeń rehabilitacyjnych.
Niebieski	grubość 0.8 mm, (obwód 60cm), słaby opór: 3-5 kg - Świetny do rozgrzewek i delikatnych ćwiczeń.
Żółty	grubość 0.8 mm, (obwód 60cm), średni opór: 5-10 kg - Optymalny dla osób średnio zaawansowanych.
Czerwony	grubość 1 mm, (obwód 60cm), mocny opór: 10-15 kg - Wyzwanie dla bardziej doświadczonych użytkowników.
Czarny	grubość 1.2 mm, (obwód 60cm), bardzo mocny opór: 15-20 kg - Doskonały do intensywnych treningów siłowych.

Bezpieczeństwo jako priorytet

- Rozgrzewka: Zawsze wykonuj odpowiednią rozgrzewkę przed rozpoczęciem treningu, aby przygotować mięśnie i stawy do intensywniejszego wysiłku. Rozgrzewka pomoże zminimalizować ryzyko kontuzji.
- Kontrola techniki: Upewnij się, że wykonujesz ćwiczenia z poprawną techniką. Złe wykonywanie ruchów może prowadzić do urazów i zmniejszenia efektywności treningu.
- Regularne sprawdzanie gum: Regularnie sprawdzaj stan techniczny gum oporowych. Upewnij się, że nie są one uszkodzone ani nadmiernie rozciągnięte. Uszkodzone gumy mogą być niebezpieczne w użyciu.
- Odpoczynek i regeneracja: Daj sobie czas na regenerację między sesjami treningowymi, aby zapobiec przetrenowaniu i kontuzjom. Odpoczynek jest kluczowy dla efektywnego rozwoju siły i kondycji.
- Dostosowanie oporu: Wybieraj gumy o odpowiednim poziomie oporu dla swoich umiejętności i celów treningowych. Zbyt mocne gumy mogą prowadzić do nadmiernego napięcia mięśniowego i kontuzji.

GUMY OPOROWE do Ćwiczeń ROZCIĄGANIA ZESTAW 5 GUM FITNESS MINI BANDS + EBOOK

Dlaczego gumy EVI SPORT są idealnym rozwiązaniem dla Ciebie?

- Zestaw zawiera 5 gum o różnych poziomach oporu, co pozwala na dostosowanie treningu do Twojego poziomu zaawansowania.
- Komfort i trwałość – Nasze gumy wykonane są z wytrzymałego lateksu, który zapewnia długą żywotność produktu i komfort użytkowania. Dodatkowo, zestaw zawiera ergonomiczne uchwyty i paski na kostki, co podnosi wygodę podczas ćwiczeń.
- Łatwość użycia – Gumy są proste w użyciu i nie wymagają skomplikowanej instalacji. Wystarczy, że wybierzesz odpowiednią gumę, złapiesz za uchwyty i zaczniesz ćwiczyć!
- Zestaw zawiera torbę treningową, dzięki której możesz zabrać gumy ze sobą wszędzie. Zestaw jest lekki i łatwy do przenoszenia, więc Twój trening nigdy nie zostanie przerwany, niezależnie od miejsca, w którym się znajdujesz.
- Instrukcja w dwóch językach z kodem QR do e-booka – Do zestawu dołączamy polsko-angielską instrukcję obsługi, w której znajdziesz kod QR przekierowujący do naszego e-booka z kompletnym zestawem ćwiczeń.

Galeria



Podmiot odpowiedzialny:

Shopivo Sp.z o.o.

Kościuszki 10B | 43-400 Cieszyn, Poland

NIP: 5482747503 | Tel. +48606882274

e-mail: office@shopivo.eu

Marka: EVI | EUIPO: 018884444

BDO: 000582762 | WEEE: 48997845