Dane aktualne na dzień: 22-11-2026 14:31

Link do produktu: https://angelikapioro.pl/zestaw-gum-mini-bands-5-sztuk-p-25.html



Zestaw Gum MINI BANDS - 5 sztuk

Cena	**39,90 zł**
Cena poprzednia	~~**59,90 zł**~~
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Numer katalogowy	**mb**
Producent	**AP Fitness Angelika Pióro**

Opis produktu



Zestaw gum MINI BANDS - 5 sztuk

Gumy treningowe są świetnym, jak nie idealnym domowym sprzętem treningowym. Są małe i lekkie, a komplet składający się z kilku sztuk pozwala na wykonanie niemalże każdego ćwiczenia z obciążeniem, stąd ich popularność. Gumy mini band wykonane są z lateksu, w zależności od grubości materiału stawiają różny opór. W zestawie jest pięć gum, każda innej grubości, by stopniowo dobierać ciężar przy wykonywanych ćwiczeniach. Dla ułatwienia użytkowania w czasie treningu, każda z gum ma inny kolor oraz dodatkowe oznaczenie informujące o sile oporu.

1. Jasny różowy bardzo lekki opór do 4kg

2. Różowy lekki opór 4kg – 7kg

3. Ciemny różowy średni opór 7kg – 9kg

4. Fioletowy duży opór 9kg – 12kg

5. Czerwony bardzo duży opór 12kg – 15kg

Mini band to gumy o zamkniętym obwodzie o długości 50 centymetrów, dzięki temu łatwo je wykorzystać w treningu każdych partii mięśni. Pewnie trzymają się w dłoniach przy ćwiczeniach górnych partii ciała oraz łatwo używa się ich zakładając na nogi w treningu dolnych partii mięśni.

Gumy, to nie tylko narzędzie treningowe, świetnie sprawdzają się jako pomoc w rozciąganiu ciała lub jako przyrządy pomocne przy rehabilitacji. Dlatego niezależnie od Twojego celu, gumy mini band sprawdzą się przy ćwiczeniach mających zapobiec kontuzji, codziennym rozciąganiu ciała oraz przy budowie i modelowaniu sylwetki.

Dzięki małym rozmiarom gum do ćwiczeń mini band oraz ich niewielkiej wadze, możesz ćwiczyć praktycznie wszędzie. Jeśli planujesz trening w domu, te gumy sprawdzą się idealnie, gdyż nie zajmą wiele miejsca. Nie potrzebujesz osobnego pomieszczenia, czy choćby szafy na sprzęt treningowy, wystarczy szuflada, by mieć je na co dzień pod ręką. Do naszego zestawu gum dołączony jest woreczek, który dodatkowo zapewni komfortowe przechowywanie i bezpieczeństwo gum. Dzięki takiej formie magazynowania Mini Bandów w dni gdy nie ćwiczysz, przedłużysz żywotność sprzętu.

Niewielki rozmiar może stanowić również atut w czasie podróżowania. Wybierając się na urlop, nie zajmą Ci wiele miejsca w walizce, więc bez przeszkód wykonasz ulubione ćwiczenia nawet na drugim krańcu świata. Pozwoli Ci to zachować systematyczność w ćwiczeniach nawet gdy nie masz w czasie urlopu czy wyjazdu dostępu do sali treningowej czy siłowni. Praktyczne opakowanie, którym jest woreczek wykonany z usztywnionego materiału z zamknięciem, wszystkie pięć gum jest w jednym miejscu, bez ryzyka uszkodzenia czy zgubienia w czasie podróży.

Gdy tylko zaczniesz trening z gumami mini band, już po chwili przekonasz się jak ten niepozorny przybór do ćwiczeń wpłynie na jakość twojego treningu. Od teraz będziesz ćwiczyć na zupełnie innym poziomie a efekty włożonego wysiłku w ćwiczenia będą szybciej zauważalne.

Dobierając do tego odpowiednie ćwiczenia oraz dostosowując ilość serii i powtórzeń, wzmocnisz ciało, wymodelujesz sylwetkę albo poprawisz kondycję.

Trenując z gumami ogranicza Cię praktycznie wyobraźnia. Ćwiczeń jakie możesz wykonać przy pomocy tego przyboru jest niezliczona ilość. Znajdziesz też sporo propozycji również w mojej ofercie, którą stale poszerzam w coraz nowe zestawy ćwiczeń do Twojego użytku.

Podstawowy program, w którym wykorzystuję mini bandy to „HIIT Mini Band” (premiera już we wrześniu 2020), który obejmuje 3 treningi o różnej długości i poziomie trudności, tak, by każdy znalazł coś dla siebie. Dodatkowo w czasie treningu czas odlicza timer, co dodatkowo zwiększa komfort treningu. Znajdziesz w programie cenne wskazówki odnośnie samego użytkowania z gum tego typu.

Gumy możesz również wykorzystać zamiast obciążników w programie „Sexy Pośladki”. Program zawiera dwa treningi trwające ok 55 min do realizacji w domu.