Dane aktualne na dzień: 27-04-2024 05:44

Link do produktu: https://www.supersports.pl/power-band-gt-by-tiguar-i-sliwka-p-571.html

power band GT by tiguar - I śliwka

Cena	**39,00 zł**
Cena poprzednia	~~**41,00 zł**~~
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**24 godziny**
Kod producenta	**PB-GT0001**
Producent	**tiguar**

Opis produktu

Specjalistyczne gumy przygotowane we współpracy z Jakubem Podgórskim, twórcą koncepcji GT. Są to niezwykle wytrzymałe gumy wykorzystywane nie tylko w tym rodzaju treningu, ale także we wszechstronnym przygotowaniu sportowym (motorycznym). Dzięki czterem stopniom oporu można je z łatwością dobierać w zależności od potrzeb ćwiczącego i stopnia zaawansowania. Ich innowacyjność polega na pionierskim systemie oznaczania stopnia oporu gumy, który sygnalizuje, ile siły należy jeszcze włożyć w jej optymalne rozciągnięcie podczas ćwiczenia.

Do przeprowadzenia zajęć GT używa się gum oporowych o różnej elastyczności. Zapewniają one odpowiednią intensywność wykonywanych ćwiczeń bez względu na poziom sprawności uczestników danego treningu.
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. Przeznaczona dla większości osób uczestniczących w treningach GT. Jest najbardziej uniwersalna, świetnie sprawdza się w układzie ćwiczeń w parach.
III poziom oporu – guma oliwkowa: ciężki opór. Często wykorzystywana w treningu siłowym GT przez kobiety oraz jako wersja skalowana dla mężczyzn w większości programów GT. Przeznaczona dla osób zaawansowanych. Oprócz tygodniowych sekwencji GT jest często wykorzystywana w programie GT Mobility.
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.