

Link do produktu: <https://www.supersports.pl/power-band-gt-by-tiguar-iii-oliwka-p-573.html>

power band GT by tiguar - III oliwka



Cena	83,00 zł
Cena poprzednia	89,00 zł
Dostępność	Dostępny
Czas wysyłki	24 godziny
Kod producenta	PB-GT0003
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.