

Link do produktu: <https://www.supersports.pl/power-band-gt-by-tiguar-iv-szary-p-574.html>

# power band GT by tiguar - IV szary



|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| Cena            | <b>115,00 zł</b>  |
| Cena poprzednia | <b>123,00 zł</b>  |
| Dostępność      | <b>Dostępny</b>   |
| Czas wysyłki    | <b>24 godziny</b> |
| Kod producenta  | <b>PB-GT0004</b>  |
| Producent       | <b>tiguar</b>     |

## 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.