

Dane aktualne na dzień: 04-04-2025 00:51

Link do produktu: <https://apfitness.pl/zestaw-mata-gumy-3-programy-treningowe-p-124.html>



Zestaw Mata + Gumy + 3 programy treningowe

Cena **139,90 zł**

Cena poprzednia **274,50 zł**

Dostępność **Dostępny**

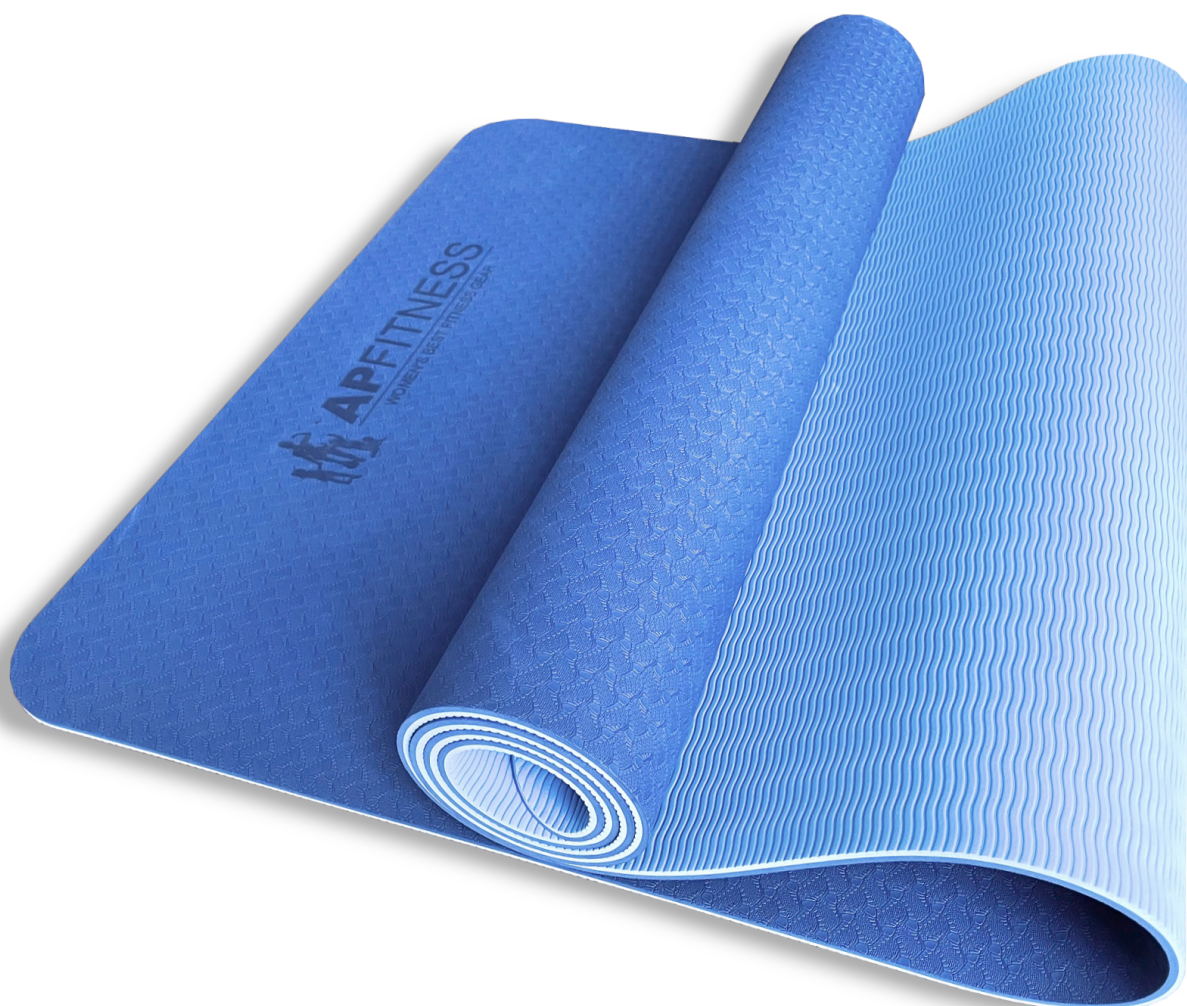
Czas wysyłki **3 dni**

Opis produktu



Kupując zestaw otrzymujesz:

- znakomitą matę w kolorze niebieskim,
- zestaw gum Mini Band,
- najnowszy program treningowy "Domowe ABC"
- rewelacyjne treningi HIIT "Mini Band"
- bestsellerowe treningi "10 minut dla brzucha"
- PREZENT niespodziankę!!!



Mata treningowa - stworzona z najwyższej jakości materiałów uprzyjemni Ci każdą chwilę treningu. Odpowiednio miękka zapewni ochronę strategicznych punktów podparcia w czasie treningu. Grubość 6 mm jest uważana za najbardziej odpowiednią do ćwiczeń i dającą największą stabilność w czasie aktywności.

Mimo dużej sprężystości, moja mata została wykonana z tworzywa, które nie zawiera PCV ani lateksu. Dzięki temu ma niską pamięć kształtu. Oznacza to, że zaraz po rozwinięciu, płasko przylega do podłoża, w czasie treningu nie podwija się, a także nie roluje. Mimo wielokrotnego użytkowania nie traci swoich właściwości oraz kształtu.

Wzór na mojej macie ma strategiczne znaczenie podczas użytkowania. Odmienna struktura z góry oraz dołu maty, zapewnia najlepsze właściwości antypoślizgowe w kontakcie z każdym podłożem oraz ciałem. Matę sprawdzałam na każdej powierzchni i nie ślizga się nawet na panelach.

Dodatkowo dzięki zróżnicowanym wzorom warstw, zawsze wiesz, która część Twojej maty ma kontakt z podłożem. Pozwala to zachować większą higienę i zawsze kładziesz się na tej samej stronie maty.

Ten produkt przetrzyma nawet najbardziej wymagającą i ekstremalnie trenującą właścicielkę. Nie straszne są nawet najtrudniejsze ćwiczenia w obuwiu, które mogłyby spowodować uszkodzenie maty lub jej rolowanie. Trening w upale nie stanowi najmniejszego problemu, gdyż mata jest wodoodporna. Skapujący na nią pot nie wchłania się a w jej wnętrzu, nie rozwiną się przez to bakterie. Sam materiał jest bezwonny, co ma znaczenie dla komfortu użytkowania w czasie treningu.

Moja mata to zakup na lata. Przetrwa z Tobą nie jedno. Praktyczna w użytkowaniu, elastyczna, stabilna, lekka, wodoodporna i trwała. Dodatkowo w szalowych kolorach, by dopasować się do Ciebie, nastroić Cię pozytywnie i umilić czas treningu. Każda z mat jest dwukolorowa.

Od teraz będziesz wyczekiwała pory treningu. Będzie to pretekst do rozłożenia maty i skorzystania z niej.



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 każdej 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.

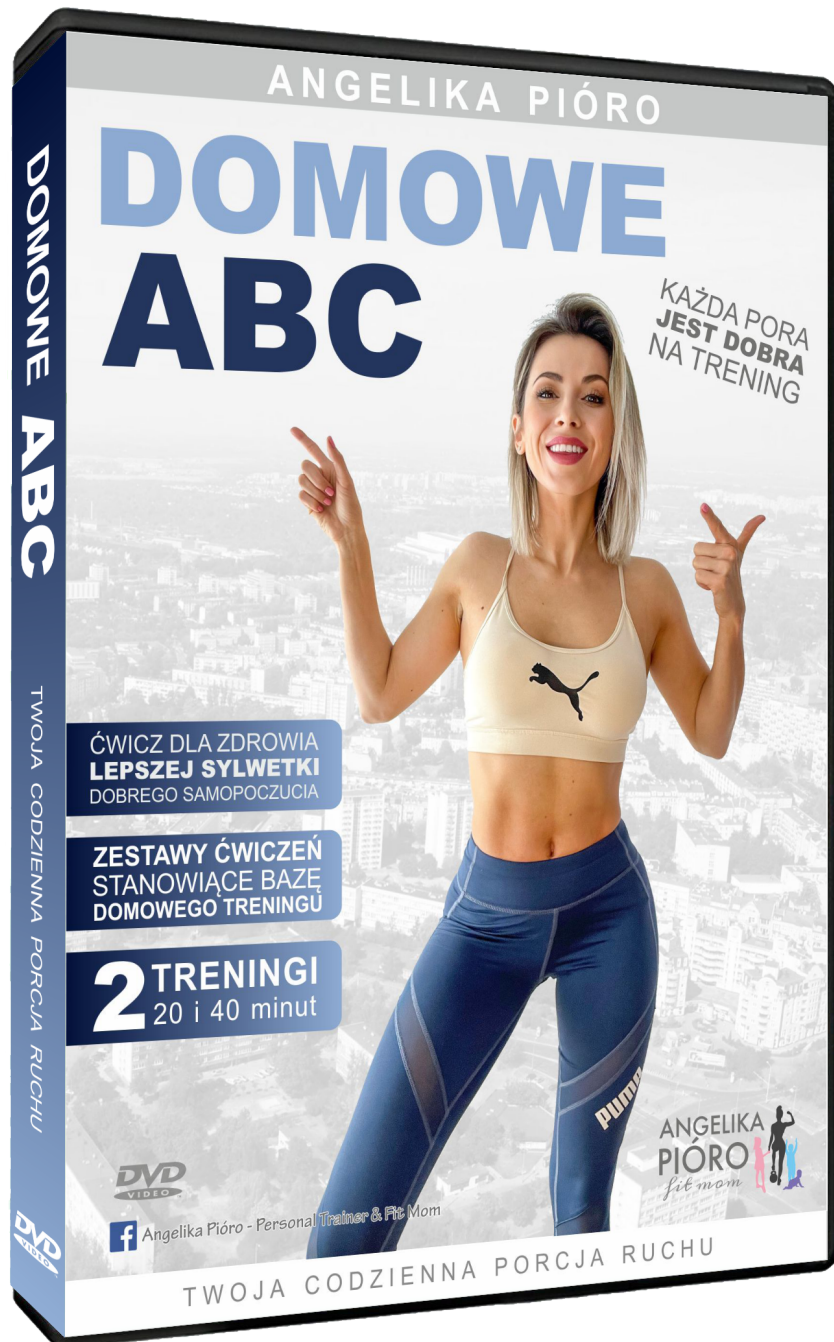
Niewielki rozmiar może stanowić również atut w czasie podróżowania. Wybierając się na urlop, nie zajmą Ci wiele miejsca w walizce, więc bez przeszkód wykonasz ulubione ćwiczenia nawet na drugim krańcu świata. Pozwoli Ci to zachować systematyczność w ćwiczeniach nawet gdy nie masz w czasie urlopu czy 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, wmodelujesz sylwetkę albo poprawisz kondycję.

Trening 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”, 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.



Domowe ABC to zestaw dwóch treningów, które będą stanowiły podstawę Twoich domowych ćwiczeń. Specjalnie dobrane ćwiczenia zaangażują wszystkie grupy mięśniowe zwłaszcza ramiona, pośladki i mięśnie centralne Twojego ciała.

Strategiczne połączenie ćwiczeń ma na celu:

- Wzmocnienie organizmu
- Utratę tkanki tłuszczowej
- Poprawę kondycji
- Wzmocnienie ważnych życiowo mięśni odpowiedzialnych za prawidłową sylwetkę i postawę
- Poprawę zdrowia Twojego ciała

Oba treningi o podstawowym poziomie intensywności, zmęczą Cię i znacząco wpłyną na poprawę samopoczucia. Wygodny timer odmierzający czas pozwoli Ci kontrolować długość pracy i poinformuje o czasie przerwy.

Do wykonania treningu potrzebujesz:

- Maty
- Hantli o wadze dopasowanej do Twoich możliwości

Trening przeznaczony jest dla osób:

- Początkujących
- Z niską wydolnością
- Po długiej przerwie w treningach
- Z dużą nadwagą
- Osób zaawansowanych chcących uzupełnić swój plan treningowy o propozycje z mniejszą intensywnością
- Starszych

Zacznij treningi już dziś, z najlepszym zestawem ćwiczeń na początek.



Ja (nieskromnie mówiąc), mama trójki dzieci i stworzyłam coś naprawdę niezwykłego. Program do modelowania talii i wyrzeźbienia brzucha o niezwykłej skuteczności.

5 treningów trwających po 10 minut każdy, zapewnią Ci możliwość zadbania o mięśnie brzucha nawet w najbardziej zabiegane dni. Krótkie i intensywne ćwiczenia z dokładnym opisem, tak byś mogła maksymalnie poprawnie wykonać każde z ćwiczeń.

Dla komfortu pracy każdy trening zawiera timer, który wizualnie i dźwiękowo poinformuje Cię ile czasu pozostało do końca ćwiczenia lub przerwy.

Treningi zawarte w programie charakteryzują się nieco inną intensywnością:

Trening 1 - podstawowy w którym wykonujemy najbardziej bazowe ćwiczenia. Czas pracy 30 sekund, czas przerwy 15 sekund. Jeśli nie wiesz na jakim poziomie wytrenowania jest Twój brzuch, zacznij właśnie od tego treningu.

Trening 2 i 3 - dla średnio zaawansowanych o nieco większej złożoności kombinacji ćwiczeń. Umiarkowana ilość ćwiczeń. Zestawy świetne do wykonania samodzielnie lub doskonale dopasują się do każdego modelu treningu i będą stanowiły fantastyczny dodatek. Czas pracy to 30 sekund, czas przerwy 10 sekund.

Trening 4 i 5 - dla osób lubiących wyzwania. Treningi choć krótkie z pewnością dadzą o sobie znać. W tych dwóch propozycjach znajdziesz największą ilość ćwiczeń. Czas pracy to 30 sekund i nie ma przerw! Płynnie przechodzimy z jednego ćwiczenia na kolejne. Te dwie propozycje są absolutnie wystarczające do pełnego przetrenowania wszystkich mięśni brzucha. Zatem możesz dopasować trening do swojej dyspozycji, poziomu wytrenowania lub potrzeb. Propozycje z programu stanowią też świetny dodatek do innych treningów. Wykonuj je wówczas w końcowym etapie treningu.

Nie zalecam łącznie treningów z tego zestawu ze sobą. Ćwiczenia są na tyle intensywne, a czas pracy na tyle długi, że nie ma potrzeby dodawania ich w jednej jednostce treningowej.

Doskonałe efekty osiągniesz stosując program już 3 razy w tygodniu. Maksymalnie można ćwiczyć z programem 6 razy w tygodniu po jednym treningu.

Liczę że nie tylko solidnie poćwiczymy ale także spędzimy miło czas. Zapraszam na trening!



Ten program treningowy pokaże Ci jak możesz wykorzystać ten drobny lecz cudowny przybór treningowy i wynieść swój trening na zupełnie inny poziom. Od teraz wyciągniesz dużo więcej korzyści ze zwykłego przysiadu jaki wykonywałaś do tej pory. Planowane piętnaście minut treningu przyniesie Ci dużo lepsze efekty i dużo szybciej zauważalne, przy treningu oporowym z użyciem Mini Bandów.

Poświęć ten sam czas na ćwiczenia i zyskaj więcej!

Program zawiera trzy treningi o charakterze interwałowym. Jeden dłuższy 30 minut i dwa krótsze, każdy po 15 minut. Wszystko po to, by dopasować trening do własnych możliwości oraz potrzeb. Nic jednak nie stoi na przeszkodzie, by treningi ze sobą łączyć. Dzięki temu uzyskasz 45 lub 60 minutowy trening oporowy całego ciała! Wszystko zależy od ilości czasu jaką dysponujesz.

Dokładny instruktor przeprowadzi Cię płynnie przez cały cykl treningu zanim się obejrzyś. Dowiesz się ciekawostek technicznych związanych z Mini Bandami, oraz wskazówki jak z nich korzystać by służyły Ci przez lata. Materiał nadaje się zarówno dla początkujących jak i zaawansowanych, oraz osób w każdym wieku.

Do wykonania programu potrzebujesz jedynie gumy Mini Band.

Gorąco polecam zaopatrzyć się w jeden z najciekawszych przyborów do domowego treningu, jeśli jeszcze go nie masz. Z tym

programem dowiesz się jak najlepiej wykorzystać gumy treningowe na domowej macie. W ofercie mojego sklepu znajdziesz rekomendowane przeze mnie gumy, z których sama skorzystam na co dzień, ale i w czasie nagrania. Zapakowane w wygodny do ich przechowywania woreczek posłużą Ci długo.

Dbaj o zdrowie i piękną sylwetkę każdego dnia! Każda minuta na macie ma znaczenie i przysługuje się do piękniejszej i zdrowszej wersji Ciebie.

Ściskam mocno i widzimy się na macie!