



Uchwyty do pompek podpórki push up bars 2 szt

Nr katalogowy: 1853

Kod EAN: 5903769970001

Producent: MEDIA Store

Czas wysyłki: 2 dni

Cena

24,59 PLN

Opis produktu

2 PODPÓRKI - UCHWYTY DO WYKONYWANIA POMPEK

- Wytrzymała konstrukcja z tworzywa
- Stopki antypoślizgowe (guma)
- Maksymalne obciążenie - 200 kg
- Miękkie, piankowe chwyt
- Możliwość złożenia
- Produkt marki: ModernHome

INTENSYWNY TRENING W DOMU

Chcesz, aby wykonywanie pompek było skuteczniejsze, a domowe treningi bardziej urozmaicone? Ćwiczenia z wykorzystaniem uchwytów sprawią, że zaangażujesz do pracy jeszcze więcej mięśni oraz zwiększysz swoją wytrzymałość fizyczną.

WZMACNIANIE MIĘŚNI

Uchwyty to uniwersalny i niezwykle funkcjonalny sprzęt, polecany zarówno do treningu kobiet, jak i mężczyzn. Umożliwiają budowanie efektywnej muskulatury ramion (bicepsy i tricepsy), przedramion, barków, klatki piersiowej, grzbietu, brzucha i ud. Najczęściej wykorzystywane są do wykonywania pogłębionych pompek, lecz możesz wykorzystać je również do wielu innych ćwiczeń, których celem jest rzeźbienie mięśni.

DOBRCZE ZAPROJEKTOWANE

- PIAKOWE CHWYTY

Rączki pokryte są miękką pianką, co sprawia, że na Twoich dłoniach nie będą pojawiać się odparzenia nawet podczas bardzo intensywnego treningu, a Twój chwyt stanie się bardziej pewny.

- ANTYPÓŚLIZGOWE STOPKI

Podczas treningu najważniejsze jest bezpieczeństwo. Dlatego uchwyty wyposażono w wytrzymałe, antypoślizgowe podstawy, dzięki którym zachowasz równowagę i stabilizację na każdym podłożu.

MOŻLIWOŚĆ ZŁOŻENIA

Z uwagi na niewielkie rozmiary, uchwyty idealnie sprawdzą się jako sprzęt do domowych treningów. Ponadto, dzięki możliwości złożenia, zajmą jeszcze mniej miejsca. Z łatwością zmieścisz je w plecaku lub walizce - możesz je zabrać ze sobą np. na wakacje i ćwiczyć, gdzie tylko chcesz.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ Z UCHWYTAMI

- Pompki z wąskim rozstawem uchwytów (na tricepsy i barki)
- Pompki z szerokim rozstawem uchwytów (na barki, klatkę piersiową)
- Pompki odwrotne - uchwyty umieszczone z tyłu osoby ćwiczącej (na tricepsy)
- Pompki z wychyleniem do przodu (na barki i tricepsy)
- Pompki ze zgiętymi kolanami (na klatkę piersiową)
- Pompki w staniu na rękach (na ramiona, barki, plecy, pośladki, nogi)
- Podnoszenie na uchwytach z pozycji siedzącej (na mięśnie brzucha)
- Nożyce poziome i pionowe w podnoszeniu z pozycji siedzącej (na mięśnie brzucha)

SPECYFIKACJA

- WYMIARY: 22,5x14x12,5 cm
- KOLOR: czarny
- MATERIAŁ: tworzywo sztuczne + pianka
- ANTYPÓŚLIZGOWE STOPKI: tak
- MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE: 200 kg
- ILOŚĆ SZT. W ZESTAWIE: 2 szt.
- KOD PRODUKTU: UP001

















