

Link do produktu: <https://marketeuro.pl/uchwyty-do-pompek-podporki-push-up-bars-2-szt-p-40707.html>



## Uchwyty do pompek podpórki push up bars 2 szt

Cena	<b>25,25 zł</b>
Numer katalogowy	<b>hm_1853</b>
Kod producenta	<b>UP001</b>
Kod EAN	<b>5903769970001</b>

### 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 sprawia, 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

#### ◦ **PIANKOWE 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.

#### ◦ **ANTYPOŚLIZGOWE 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
- ANTYPOŚLIZGOWE STOPKI: tak
- MAKSYMALNE OBCIĄŻENIE: 200 kg
- ILOŚĆ SZT. W ZESTAWIE: 2 szt.
- KOD PRODUKTU: UP001