

Link do produktu: <https://www.salemed.pl/ciezarek-do-rehabilitacji-1-kg-p-116.html>

Ciężarek do UGUL i PUR 1 kg – miękki obciążnik rehabilitacyjny



Cena brutto **43,00 zł**

Cena netto **39,81 zł**

Dostępność



Czas wysyłki **24 godziny**

Numer katalogowy **KC-18**

Opis produktu

Ciężarek miękki 1 kg do UGUL i PUR – kontrolowane obciążenie w ćwiczeniach rehabilitacyjnych

Miękki ciężarek rehabilitacyjny **1 kg** to praktyczne obciążenie do ćwiczeń oporowych, szczególnie tam, gdzie liczy się płynna kontrola ruchu i stopniowanie trudności. Sprawdza się w pracy na wyciągach i w podwieszeniu w systemach [UGUL](#) oraz [PUR](#), ale równie dobrze uzupełnia trening funkcjonalny w gabinecie fizjoterapii i na sali ćwiczeń.

Dzięki **miękkiej konstrukcji** ciężarek jest wygodny w użytkowaniu, a jednocześnie zapewnia stabilne, powtarzalne obciążenie. To dobry wybór, gdy potrzebujesz narzędzia do **reedukacji ruchu**, ćwiczeń kończyn górnych i dolnych, stabilizacji oraz pracy nad siłą w bezpiecznym zakresie.

Do czego najczęściej wykorzystuje się ciężarek 1 kg?

- ćwiczenia w odciążeniu i w podwieszeniu (kinezyterapia, terapia ruchem),
- delikatne budowanie siły i wytrzymałości – szczególnie w początkowej i średniej fazie usprawniania,
- ćwiczenia kontrolowane: odwiedzenie/przywiedzenie, zgięcia/wyprosty, praca nad zakresem ruchu,
- progresję obciążenia w seriach (np. przechodzenie z 0,5 kg na 1 kg, potem na 1,5 kg).

Wymiary

- **wysokość (z półkolem):** ok. 16 cm
- **średnica:** 6 – 6,5 cm

Dlaczego „miękki” ciężarek bywa lepszy w rehabilitacji?

W porównaniu do twardych obciążeń, miękki ciężarek jest przyjemniejszy w kontakcie i łatwiejszy do bezpiecznego odkładania czy przenoszenia. W praktyce pomaga to utrzymać komfort pracy – zarówno u pacjenta, jak i terapeuty – zwłaszcza przy ćwiczeniach wymagających wielu powtórzeń i dokładności.

Dobór wagi – jak zbudować progresję bez przesady?

Jeśli celem jest płynna progresja, ciężarek **1 kg** często stanowi „bazę” do pracy w różnych grupach ćwiczeń. Dla lżejszego obciążenia i delikatniejszego startu wybierany jest wariant [0,5 kg](#), a gdy organizm dobrze toleruje wysiłek, naturalnym krokiem jest przejście na [1,5 kg](#). Takie stopniowanie zwykle daje najlepszą kontrolę i najbezpieczniejszy postęp.

Użytkowanie i pielęgnacja

- Przed pierwszym użyciem sprawdź stan elementów mocujących i sposób podwieszenia.
- Po ćwiczeniach przetrzyj powierzchnię wilgotną ściereczką; unikaj agresywnych środków chemicznych.
- Przechowuj w suchym miejscu – to pomaga utrzymać dobry wygląd i trwałość materiału.

Zobacz również: [Kabiny UGUL – osprzęt](#) (akcesoria i elementy uzupełniające do ćwiczeń oraz terapii).