

Link do produktu: <https://www.salemed.pl/ciezarek-miekki-0-25kg-do-tablic-manualnych-p-3138.html>

Miękki ciężarek 0,25 kg do tablic manualnych do ćwiczeń ręki



Cena brutto	32,00 zł
Cena netto	29,63 zł
Dostępność	EXPRESS  WYSYŁKA 24H
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	KC/16

Opis produktu

Obciążnik śrutowy 0,25 kg do tablicy manualnej (KC/16)

To precyzyjne, lekkie obciążenie 250 g przeznaczone do ćwiczeń manualnych i terapii ręki – szczególnie tam, gdzie liczy się delikatne stopniowanie oporu oraz powtarzalność ruchu. Miękka forma dobrze pracuje w zawieszeniu, a stalowy uchwyt ułatwia bezpieczne zaczepienie i prowadzenie ćwiczeń.

Szybka karta faktów

- **Waga:** 0,25 kg (250 g)
- **Wymiary:** wysokość ok. 11cm, średnica ok. 5cm
- **Numer katalogowy:** KC/16
- **Typ:** miękki obciążnik śrutowy
- **Uchwyt:** stalowy (pewny chwyt i stabilne podwieszenie)
- **Zastosowanie:** tablice manualne, ćwiczenia dłoni, terapia ręki

Do czego pasuje i kiedy warto go wybrać?

Ten wariant 0,25 kg jest dobrym wyborem, gdy potrzebujesz **bardzo lekkiego oporu** – np. na start procesu usprawniania, do ćwiczeń precyzyjnych, dla osób z obniżoną siłą mięśniową lub tam, gdzie liczy się kontrola ruchu. Jeśli kompletujesz stanowisko do ćwiczeń, zobacz też kategorię: [Tablice do ćwiczeń manualnych](#).

Obciążnik jest także praktycznym uzupełnieniem stanowisk w dziale: [Kabiny UGUL – osprzęt](#) (kompatybilność zależy od sposobu mocowania i konfiguracji ćwiczeń).

Najważniejsze korzyści w codziennej pracy

- **Precyzyjne stopniowanie oporu** – 250 g pomaga dobrać obciążenie bez „skoku” w trudności.
- **Stabilna praca w zawieszeniu** – miękka forma układa się naturalnie, co ułatwia płynne prowadzenie ruchu.
- **Pewny chwyt i bezpieczne użytkowanie** – stalowy uchwyt poprawia kontrolę podczas ćwiczeń.
- **Wytrzymała powłoka skórzana** – przygotowana do regularnego, intensywnego użytkowania.

Jak dobrać wagę?

Jeśli 0,25 kg to za mało, rozważ większe warianty – najlepiej w „schodkach” obciążenia. Zobacz m.in.: [0.5 kg](#), [1 kg](#) oraz [1.5 kg](#). Dzięki temu łatwiej dopasujesz opór do celu terapii i aktualnych możliwości ćwiczącego.

Rekomendowane zastosowania

- ćwiczenia dłoni, palców i nadgarstka (koordynacja, precyzja, kontrola ruchu),
- terapia ręki w gabinecie fizjoterapii / terapii zajęciowej,
- delikatne ćwiczenia z oporem na tablicach manualnych,
- trening ukierunkowany na płynność i powtarzalność ruchu.