

Link do produktu: <https://tixi.pl/drabinka-koordynacyjna-do-cwiczen-6-m-zestaw-pilkarski-pacholki-torba-movepro-p-184707.html>



Drabinka koordynacyjna do ćwiczeń 6 m zestaw piłkarski pacholki torba MOVEPRO

Cena brutto	69,00 zł
Cena netto	56,10 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	313_5278
Kod producenta	5278
Kod EAN	5905817010615
Waga brutto sztuki	1

Opis produktu

DRABINKA KOORDYNACYJNA 6M MOVEPRO

- Idealna **do skipów, sprintów, ćwiczeń dynamicznych**
- Sprawdzi się w użytku **na zewnątrz i wewnątrz**
- Długość 6 m zapewnia **dużą przestrzeń treningową**
- **12 szczebelków** o wymiarach 41,5x3,5 cm
- **Regulowany rozstaw** dopasowany do poziomu ćwiczeń
- W zestawie **pacholki, torba transportowa, kołki montażowe**
- Produkt marki **MOVEPRO**

AKTYWNOŚĆ NA TWOICH ZASADACH

Drabinka koordynacyjna to idealne narzędzie **do wszechstronnego treningu ruchowego**, które znajduje zastosowanie zarówno w sporcie profesjonalnym, jak i rekreacyjnym. Świetnie sprawdza się **podczas treningów piłkarskich**, zajęć fitness, przygotowania motorycznego czy ćwiczeń ogólnorozwojowych. Pozwala skutecznie **rozwijać szybkość, refleks** oraz kontrolę nad ciałem, jednocześnie **angażując wiele grup mięśniowych**. Dzięki możliwości treningu na hali i na świeżym powietrzu możesz dopasować miejsce ćwiczeń do swoich preferencji. To doskonałe rozwiązanie dla osób, które chcą urozmaicić trening, poprawić kondycję i **zwiększyć efektywność ćwiczeń bez względu na poziom zaawansowania**.

DOPASUJ TRENING DO SIEBIE

Regulacja rozstawu szczebelków pozwala **dostosować drabinkę do poziomu zaawansowania oraz rodzaju treningu**. Możesz ustawić większe odstępy do ćwiczeń szybkościowych i dynamicznych lub mniejsze, aby skupić się na precyzji i kontroli ruchu. To rozwiązanie sprawia, że sprzęt rośnie razem z Twoimi umiejętnościami i daje **większą elastyczność w planowaniu treningu**.

SWOBODA TRENINGU W PLENERZE

Kółki montażowe pozwalają na **stabilne przymocowanie drabinki do podłoża**, co znacząco zwiększa komfort i bezpieczeństwo treningu na świeżym powietrzu. Dzięki nim możesz bez obaw korzystać ze sprzętu na trawie czy boisku, zachowując pełną kontrolę podczas dynamicznych ćwiczeń. To rozwiązanie, które daje **swobodę treningu w dowolnym miejscu**.

DO ĆWICZEŃ I ZABAW RUCHOWYCH

Pachołki treningowe świetnie sprawdzają się jako element wyznaczający konkretne ćwiczenia i zadania ruchowe. Możesz wykorzystać je do **slalomów, ćwiczeń reakcji, sprintów ze zmianą kierunku czy tworzenia torów** przeszkód. To także doskonałe narzędzie do **treningu z dziećmi**, ponieważ umożliwia budowanie angażujących zabaw ruchowych rozwijających koordynację oraz orientację w przestrzeni. Dzięki nim trening staje się bardziej dynamiczny i urozmaicony.

WYGODA W TRANSPORCIE

Dołączona do zestawu torba **ułatwia przechowywanie i wygodne przenoszenie** drabinki, dzięki czemu możesz bez problemu zabrać ją na trening w dowolne miejsce. **Chroni elementy przed zgubieniem** oraz pozwala zachować porządek, co przekłada się na komfort użytkowania i szybkie przygotowanie do ćwiczeń.

WYMIARY

- **Szerokość:** 41,5 cm
- **Długość:** 590 cm
- **Wymiar szczebelków:** 41,5x3,5 cm
- **Liczba szczebelków:** 12

SPECYFIKACJA

- **Grupa docelowa:** sportowcy, osoby aktywne fizycznie
- **Materiał:** PP, poliester
- **Waga:** 1 kg
- **Wymiar opakowania:** 44x11x11 cm
- **Kod produktu:** MXW170406
- **Produkt marki:** MOVEPRO

FAQ – PRAKTYCZNE ZASTOSOWANIE

Jak ćwiczyć na drabince koordynacyjnej, żeby były efekty?

Najlepsze efekty osiągniesz wykonując krótkie, **dynamiczne serie** – np. szybkie wejścia w każde pole, skipy, kroki boczne lub zmiany kierunku. **Kluczowa jest regularność oraz dokładność** ruchów. Już 10–15 minut treningu wystarczy, aby zauważalnie poprawić koordynację i szybkość.

Czy drabinka nadaje się dla początkujących?

Tak, to sprzęt **odpowiedni dla osób na każdym poziomie**. Dzięki regulowanemu rozstawowi szczebelków możesz zacząć od prostych ćwiczeń i większych odstępów, a następnie stopniowo zwiększać poziom trudności wraz z postępami.

Gdzie najlepiej trenować – na hali czy na zewnątrz?

Drabinka sprawdzi się w obu warunkach. Na hali zapewnia **stabilne podłoże do ćwiczeń technicznych**, natomiast na zewnątrz możesz wykorzystać kołki montażowe, aby unieruchomić ją podczas intensywnego treningu na trawie lub boisku.

Czy zestaw sprawdzi się w treningu piłkarskim?

Tak, **to jedno z najczęściej wykorzystywanych narzędzi w treningu piłkarskim**. Pomaga poprawić pracę nóg, szybkość reakcji i koordynację, a pachołki umożliwiają tworzenie torów treningowych dopasowanych do różnych ćwiczeń.

Czy można korzystać z drabinki w domu?

Tak, jeśli dysponujesz odpowiednią przestrzenią, np. w korytarzu, garażu lub większym pokoju. To wygodne rozwiązanie **dla osób, które chcą trenować regularnie bez wychodzenia z domu**.