

Link do produktu: <https://akmed.pl/pileczki-z-uchwydami-sissel-fitness-toning-ball-1000-gr-zestaw-2-szt-p-4722.html>



Piłeczki z uchwytami SISSEL Fitness Toning Ball (1000 gr) zestaw 2 szt

Numer katalogowy **97432829**

Producent **Sissel**

Nr katalogowy **310.033**

Opis produktu

Piłeczki **Sissel Fitness Ball** są doskonałym dodatkiem do ćwiczeń Pilates i Fitnessu.

Szczególnie pomocne mogą być w ćwiczeniach z zakresu kontrologii.

Sztuka kontrologii polega na kontrolowaniu ciała w sposób całościowy, dostosowując umysł i oddech do konkretnego ćwiczenia, zachowując przez cały czas najwyższy stopień koncentracji i precyzji. Sztuka kontrologii opiera się na ćwiczeniach równowagi wyływającej ze środka ciała.

- pomaga w ćwiczeniach górnych partii ciała, w szczególności rąk i ramion
- piłeczka z obciążeniem może być z łatwością stosowana do wielu dodatkowych ćwiczeń z zakresu Pilates, ale także:
 - pomagają zwiększyć siłę i stabilizację ciała,
 - poprawiają wytrzymałość,
 - pomocne podczas rehabilitacji barku, stabilizacji mięśni bioder i górnych kończyn
- średnica ok. 11 cm
- kolor: czerwony
- waga: 1000gr
- sprzedawane w kompletach 2szt
- regulowany pasek rączki