

Link do produktu: <https://akmed.pl/piłeczki-z-uchwyty-sissel-fitness-toning-ball-500-gr-zestaw-2-szt-p-4853.html>



Piłeczki z uchwytyami SISSEL Fitness Toning Ball (500 gr) zestaw 2 szt

Numer katalogowy	40742699
------------------	-----------------

Producent	Sissel
-----------	---------------

Nr katalogowy	310.032
---------------	----------------

Opis produktu

Piłeczki **Sissel Fitness Ball 500gr** 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: niebieski
- waga: 500gr
- sprzedawane w kompletach 2szt
- regulowany pasek rączki