



FITBALL Piłka gimnastyczna

Cena	48,00 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	FITBALL
Kod producenta	FITBALL
Kod EAN	5901180323185
Producent	Spokey

Opis produktu

PIŁKA GIMNASTYCZNA SPOKEY FITBALL Stwórz z nami swoją domową siłownię. Sprzęt oferowany przez Spokey pomoże Ci zadbać o formę, wyrzeźbić sylwetkę i wyrobić zdrowe nawyki.

Lekki fitness? W budowaniu formy istotnym czynnikiem jest wykonywanie ćwiczeń aerobowych oraz wykorzystywanie szeroko rozumianego lekkiego sprzętu fitness, w którego skład wchodzi m.in. hantle i obciążenia, twistery, gumy. Dzięki tym produktom urozmaicisz swój trening, angażując partie mięśni, które na co dzień nie są wykorzystywane. Na komfort i bezpieczeństwo treningu kluczowy wpływ mają odpowiednio dobrane akcesoria - m.in. antypoślizgowe maty i wałki. Przed przystąpieniem do treningu warto wyznaczyć sobie realny cel odpowiedni do obecnej formy, wieku i stanu zdrowia. Pamiętaj! Aby osiągnąć wymarzone wyniki należy ćwiczyć systematycznie i zdrowo się odżywiać. Jeżeli w którymkolwiek momencie treningu poczujesz się źle - przerwij go. **Niepozorne, a skuteczne** Ćwiczenia z piłką stanowią grupę najbardziej uniwersalnych aktywności rozwojowych. W trakcie treningu aktywizowane mogą być różne partie ciała, również te na co dzień pozostające w spoczynku. Dzięki temu ćwiczenia, z pozoru wyglądające na łatwe, mogą dawać bardzo duże efekty. Ćwiczenia z piłką rozwijają również równowagę, wymuszają prawidłową postawę. Piłka gimnastyczna wykorzystywana może być również jako piłka rehabilitacyjna oraz siedzisko, dające wytchnąć kręgosłupowi podczas długich godzin spędzanych w biurze.

Wykorzystanie piłki gimnastycznej Spokey Fitball jest doskonałym sposobem na urozmaicenie treningu. Ćwiczenia z piłką angażują wiele partii ciała, dlatego nawet te niepozorne, przynoszą odczuwalne efekty. Piłka może również służyć w biurze - jako zamiennik krzesła. JAKOŚĆ Przed naszym sprzętem stawiamy wysokie wymagania, dlatego dokładamy wszelkich starań by do jego wykonania wykorzystywane były materiały najwyższej jakości. **WYGODA** Piłka do ćwiczeń Fitball wykonana została z materiału ograniczającego ślizganie się. Efekt ten dodatkowo wspomagają pasy biegnące przez cały obwód piłki. Dzięki temu można bezpiecznie wykonywać ćwiczenia, w których ograniczony jest kontakt z podłożem (np. w podporze na rękach). Piłka gimnastyczna może stanowić alternatywę dla krzesła, wykorzystywana w biurze jako wygodne siedzisko, pozwalające odpocząć kręgosłupowi. W zestawie znajduje się poręczna pompka, którą szybko i wygodnie można napompować piłkę. **TECHNOLOGIA** W modelu Fitball zastosowano system Anti-Burst, który sprawia, iż w przypadku przebicia piłki następuje stopniowe uwolnienie powietrza. Jest to niezwykle ważne z punktu widzenia bezpieczeństwa ćwiczącego, który zyskuje czas na reakcję (zejście z piłki). **DOBÓR ROZMIARU** Rozmiar piłki gimnastycznej dobiera się odpowiednio do wzrostu: Wzrost Średnica piłki do 140 cm 35 cm 140 -150 cm 45 cm 151 -165 cm 55 cm 166 - 175 cm 65 cm 176- 190 cm 75 cm Powyżej 191 85 cm Należy jednak pamiętać, że najlepiej dobrać piłkę, siadając na niej i zwracając uwagę na kąt między udami a górną częścią ciała oraz kąt między udami i łydkami. Kąt ten powinien wynosić przynajmniej 90 stopni przy stopach postawionych swobodnie na podłożu. Najlepsze rezultaty osiąga się, gdy kąt między górną częścią ciała a udami jest większy niż 90 stopni, a staw biodrowy jest wyżej niż staw kolanowy. **PRZEZNACZENIE** Piłka gimnastyczna nadaje się do ćwiczeń w dowolnym miejscu i jest polecana dla każdego. Idealna do użytku domowego i rehabilitacji. Pozytywnie wpływa na sylwetkę i kondycję fizyczną oraz pomaga przy redukcji tkanki tłuszczowej.

- EAN: 5901180323185
- Parametry: Materiał: PVC;System ANTI-BURST;Kolorystyka: zielona/fioletowa/czarna;W zestawie: pompka;Średnica: 55cm, 65cm, 75cm;Maksymalna waga użytkownika: 300kg;

Produkt posiada dodatkowe opcje:

Rozmiar: 55 cm , 65 cm , 65cm , 75 cm

