

Link do produktu: <https://centrumkulturystylki.pl/pilka-gimnastyczna-rehabilitacyjna-fitness-do-cwiczen-abs-65cm-hrd-system-p-9217.html>



PIŁKA GIMNASTYCZNA REHABILITACYJNA FITNESS DO ĆWICZEŃ ABS 65CM - HRD SYSTEM

Cena	45,00 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	H0409

Opis produktu

PIŁKA GIMNASTYCZNA REHABILITACYJNA FITNESS DO ĆWICZEŃ ABS 65CM - HRD SYSTEM



Niezawodna Jakość!

Wysokiej jakości piłka gimnastyczna BELTOR HRD SYSTEM to idealne rozwiązanie do domowego treningu, ćwiczeń rehabilitacyjnych oraz zajęć fitness. Sprawdzi się w pilatesie, jodze, a nawet jako alternatywa dla krzesła – wspomaga prawidłową postawę i wzmacnia mięśnie głębokie.

Technologia Anti-Burst – piłka nie pęka nagle nawet przy dużym obciążeniu.

W przypadku przebicia lub uszkodzenia materiału powietrze uchodzi powoli, co daje czas na bezpieczne zejście z piłki. Dzięki temu nie grozi Ci sytuacja, że „piłka pęknie pod tobą” i wylądujesz na podłodze – to szczególnie ważne w rehabilitacji i przy ćwiczeniach w domu.

Specyfikacja techniczna

Średnica: 65 cm

Maksymalny udźwig: 150 kg

Materiał: wytrzymały, antypoślizgowy PCV

W zestawie: pompka ręczna do szybkiego pompowania, dwa korki i dźwignia



Jak dobrać rozmiar piłki?

Średnica piłki: Wzrost użytkownika

55 cm: 140-150 cm

65 cm: 150-165 cm

75 cm: 165-175 cm

85 cm: 175-190 cm



Instrukcja pierwszego pompowania

Napełnij piłkę do około 80% objętości.
Pozostaw na 24 godziny, aby materiał się ułożył.
Po upływie doby dopełnij powietrze do maksymalnie 95% objętości.
Unikaj pompowania na 100% - zwiększa to ryzyko uszkodzenia materiału.

Zastosowanie piłki gimnastycznej

Trening fitness, joga, pilates
Rehabilitacja i ćwiczenia korekcyjne
Ćwiczenia stabilizujące kręgosłup i mięśnie core
Siedzenie dynamiczne - zdrowa alternatywa dla krzesła

