

Link do produktu: <https://centrumkulturystyki.pl/pilka-gimnastyczna-rehabilitacyjna-fitness-do-cwiczen-mala-55cm-hrd-system-p-9216.html>



## PIŁKA GIMNASTYCZNA REHABILITACYJNA FITNESS DO ĆWICZEŃ MAŁA 55CM - HRD SYSTEM

Cena	<b>39,00 zł</b>
------	-----------------

Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
--------------	-------------------

Numer katalogowy	<b>H0408</b>
------------------	--------------

Opis produktu

## PIŁKA GIMNASTYCZNA REHABILITACYJNA FITNESS DO ĆWICZEŃ MAŁA 55CM - 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: 55 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

