

Gymnastický míč SPOKEY-LOVA peanut



Dostupné velikosti

Objednávací číslo

EAN

Množství

Doporučená maloobchodní cena: 440 Kč s DPH

Popis

Gymnastický míč značky Spokey. Fit míč ve tvaru oříšku je skvělou volbou:

- pro domácí trénink
- rehabilitaci
- cviky pro podporu správného držení těla.

S fitness míčem zpestříte svůj trénink a zapojíte téměř všechny svalové skupiny. Gymnastický míč garantuje vynikající podporu během cvičení. Zdánlivě jednoduchá cvičení s míčem mohou být velmi prospěšné pro vaše tělo.

Použitím gymnastického míče posilujete většinu svých svalů , zlepšujete kondici nebo můžete rozšířit svůj zásobník domácích cviků. Cviky s gymnastickým míčem jsou vhodné pro každého:

- snadno proveditelné pro začátečníky
- s nízkou intenzitou pro seniory
- skvělé se hodí i pro lidi po úrazech jako forma rehabilitace.

Často se využívá i během rehabilitace ke zpevnění svalů kolem páteře a zlepšuje krevní oběh.

Cvičení s fit míčem jsou vhodná pro každého, bez ohledu na aktuální fyzickou kondici, trénovanost či věk. Můžete cvičit doma – stačí mít jen trochu volného prostoru. Velkou výhodou cvičení s fit míčem je, že:

- nezatěžuje klouby
- zlepšuje rovnováhu
- posiluje svaly
- je vhodná i pro meditaci

Míč na cvičení umožňuje pohyb pouze jedním směrem, což zajišťuje větší stabilitu než standardní gymnastické míče ve tvaru koule. Míč je skvělou volbou pro seniory, těhotné ženy i děti.

Detaily produktu:

- délka: 90 cm
- průměr: 45 cm
- v sadě: pumpička
- maximální hmotnost uživatele: 300 kg
- hmotnost: 1,2 kg