

Dane aktualne na dzień: 06-12-2022 11:33

Link do produktu: <https://www.sklep.ekspertfitness.com/tiguar-pilka-body-ball-safety-plus-75-cm-morska-p-69.html>



tiguar piłka body ball safety plus 75 cm - morska

Cena	174,00 zł
Czas wysyłki	24 godziny
Numer katalogowy	TI-SP0075M
Kod EAN	5906660029304
Producent	tiguar

Opis produktu



Ogromne korzyści płynące z wykorzystania w treningu ćwiczeń z dużą piłką doceniają nie tylko osoby, którym zależy na wzmocnieniu oraz wymodelowaniu swojej sylwetki.

To przede wszystkim wspaniały sprzęt przywracający sprawność ruchów goszczący w gabinetach rehabilitacji, na zajęciach

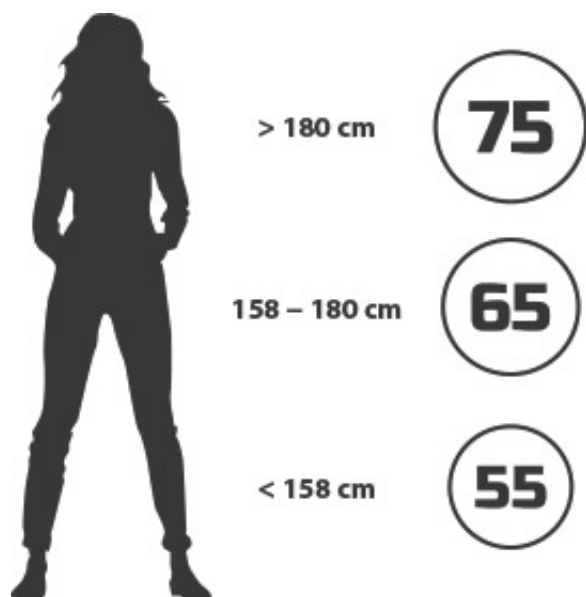
typu zdrowy kręgosłup, na stretchingu, w treningu kobiet w ciąży, a także osób starszych. Duża piłka to wiele korzyści dla Twojego zdrowia, a profesjonalna piłka tigar body ball safety plus to piłka najwyższej jakości pozwalająca na bezpieczny i efektywny trening przez wiele lat jej użytkowania.

Zbuduj swoją sprawność z dużą piłką

Z dużą piłką o wszechstronnym zastosowaniu zbudujesz sprawność swojego ciała w każdych warunkach – w domu, na zajęciach grupowych w klubie, na siłowni czy podczas rehabilitacji. Przeznaczona do ćwiczeń wzmacniających, równoważnych, koordynacyjnych i korekcyjnych, pomoże Ci rozpracować ograniczenia w Twoim ciele, pokonując jego słabości i przywracając sprawność ruchów. Praca na niestabilnym podłożu, jakim jest piłka, angażuje do pracy całe ciało, w tym mięśnie głębokie odpowiedzialne między innymi za postawę i stabilizację sylwetki. Duża powierzchnia piłki, na której możesz rozciągnąć swoje ciało, umożliwi wykonywanie na niej ćwiczeń także w pozycji leżącej, co nie jest możliwe na innych sprzętach o niestabilnym podłożu. Ilość ćwiczeń, w których możesz wykorzystać piłkę body ball jest ogromna, a im większe doświadczenie w pracy z dużą piłką, tym więcej możliwości pracy z ciałem otwiera się przed osobami ćwiczącymi oraz przed trenerami i rehabilitantami prowadzącymi swoich podopiecznych.

Bezpieczeństwo podczas treningu z tigar body ball safety plus

Nasza piłka wyposażona jest w system anti-burst dzięki któremu piłka w razie jej przebicia nie wybuchą, a dziura nie powiększa się, tylko powoli uchodzi z niej powietrze. Maksymalny ciężar osoby ćwiczącej na piłce safety plus nie powinien przekraczać 150 kg. Materiał użyty w naszej piłce nie zawiera lateksu, jest łagodny dla skóry, to także kolejny sprzęt naszej marki niezawierający ftalanów. Dodatkowo powierzchnia piłki pokryta jest powłoką antyalergiczną. W trakcie treningu o Twój komfort dbają wypukłe prążki rozmieszczone na powierzchni body ball, które działając antypoślizgowo zapewnią Ci stabilną pozycję podczas ćwiczeń. Podstawą komfortowego treningu jest odpowiedni rozmiar piłki dobrany do Twojego wzrostu. Zasada jest prosta: siedząc na piłce Twoje nogi powinny tworzyć mniej więcej kąt prosty. Sprawdź więc, która wielkość piłki będzie odpowiednia dla Ciebie!



Który rozmiar piłki wybrać?

Wybór rozmiaru piłki musi być podyktowany Twoim wzrostem. Trzy dostępne rozmiary piłek tigar body ball safety plus gwarantują możliwość dobrania dla siebie idealnego rozmiaru.

Zastosowanie

- trening wzmacniający
- trening koordynacyjny
- rehabilitacja
- stretching
- modelowanie sylwetki
- trening kobiet w ciąży
- trening osób starszych

Mocne strony

- system anti-burst gwarantujący bezpieczeństwo w trakcie ćwiczeń

-
- powłoka antyalergiczna
 - nie zawiera ftalanów
 - nie zawiera lateksu
 - wysoka jakość
 - bardzo odporna na ścieranie
 - wyjątkowa kolorystyka
 - pakowana w estetyczne, kartonowe pudełko
 - możliwość przechowywania na wieszaku tigar

Ważne informacje

Dostępne rozmiary i kolory:

- 55 cm — oliwka
 - 65 cm — śliwka i grafit
 - 75 cm — morski
- Tworzywo: spienione PVC

Okres gwarancji: 12 miesięcy

Pierwszy trening

Przed pierwszym pompowaniem piłka powinna być przechowywana minimum 24 h w temperaturze pokojowej. Następnie piłkę należy napompować (ze względu na duży rozmiar piłki zalecamy użycie kompresora) do średnicy większej o 5 cm od rozmiaru docelowego. Po upływie 12-24 h należy upuścić powietrze do rozmiaru docelowego - to pozwoli na zachowanie optymalnej elastyczności piłki, odpowiedniej jej średnicy oraz utrzymanie parametrów bezpieczeństwa.

Właściwy obwód dla:

- piłki o wysokości 55 cm to 173 cm
- piłki o wysokości 65 cm to 204 cm
- piłki o wysokości 75 cm to 235 cm.

W trakcie użytkowania

Przechowywać z dala od promieni UV, rozpuszczalników organicznych i nieorganicznych. Po użyciu dobrze jest przetrzeć piłkę wilgotną ściereczką i odłożyć do wyschnięcia w odpowiednim miejscu.

Jak ćwiczyć z piłką body ball?

Rekomendacja profesjonalisty



To mój zdecydowanie ulubiony sprzęt do treningu! Od zawsze powtarzam – jeśli nauczysz się ćwiczyć z dużą piłką, to wszystko inne będzie dużo prostsze i bardziej zrozumiałe. Ćwicząc z dużą piłką, poprawiamy postawę ciała, zwiększamy siłę, pracujemy nad równowagą, poprawiamy mobilność, wpływamy na koordynację i po prostu świetnie się bawimy. Piłkę możemy wykorzystać dosłownie do każdego typu treningu, ogranicza nas tylko własna wyobraźnia. tigar body ball jest trwała, ma świetną jakość, a dobrej jakości powierzchnia pozwala się bezpiecznie przymocować do piłki, co gwarantuje poczucie bezpieczeństwa. Polecam!

PATRYK TOMASZEWSKI

właściciel Sport & Photography Patryk Tomaszewski, instruktor zajęć grupowych, trener personalny, nauczyciel jogi i pilatesu, międzynarodowy szkoleniowiec i prezydent fitness



Body ball zwana też piłką szwajcarską to must have na każdej sali treningowej i w każdym klubie fitness! Body ball jest sprzętem, który mentalnie się nie starzeje, a ilość ćwiczeń, które można z nią wykonać, jest jak worek bez dna. Bardzo lubię używać dużej piłki zarówno w treningu grupowym – zwykle są to zajęcia Zdrowy Kręgosłup – jak i w treningu personalnym. Body ball to sprzęt, który daje ogromne możliwości w treningu prozdrowotnym, zapewniając wsparcie i odciążenie, natomiast w treningu sportowym jest świetną alternatywą na bodźcowanie ciała, chociażby ze względu na swoją niestabilną powierzchnię. Serdecznie polecam, jednocześnie zapraszając na swoje autorskie szkolenie sprzętowe [Body Ball](#) w szkole GOOD MOOV.

AGNIESZKA MROCZEK

właściciel OMTC, Master Trener GOOD MOOV.