

Dane aktualne na dzień: 06-12-2022 11:37

Link do produktu: <https://www.sklep.ekspertfitness.com/tiguar-pilka-easyball-oliwka-p-53.html>

## tiguar piłka easyball - oliwka



Cena	<b>33,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>
Numer katalogowy	<b>TI-PEB026</b>
Kod EAN	<b>5906660029342</b>
Producent	<b>tiguar</b>

### Opis produktu



Nasza mała piłka tiguar easyball wykonana z miękkiego, przyjemnego w dotyku tworzywa, to ten rodzaj niepozornego sprzętu, którego wykorzystanie podczas treningu pomoże Ci osiągnąć wielkie rezultaty.

Jeśli chcesz wzmocnić swoje ciało, popracować nad jego stabilnością oraz nad swoją koordynacją, wykonać trening Pilates,

---

trening typu Zdrowy Kręgosłup czy inny spokojniejszy trening z grupy body & mind, z pewnością polubisz i docenisz wyzwanie, jakie stawia przed Tobą ćwiczenia z piłką easyball.

## Trenując z easyball zwiększysz świadomość swojego ciała

Dzięki miękkiej budowie piłki możesz z łatwością trzymać ją jedną dłonią, przekładać ją z ręki do ręki, poprawiając swoją koordynację ruchową i równowagę. Możesz w trakcie różnorodnych ćwiczeń w podporze oprzeć się na niej jedną ręką bądź obiema rękami. Możesz podłożyć ją pod jedno, a wraz ze wzrostem swojej siły i stabilności – pod dwa kolana. Możesz oprzeć na niej stopy, podłożyć ją pod swój bok, możesz także położyć się na niej – w każdej pozycji i w każdym ćwiczeniu mała piłka easyball pozbawiając Cię stabilnego podłoża wystawi na próbę Twoją siłę i stabilność, zmuszając całe Twoje ciało do jeszcze bardziej wyťažonej pracy.

## Odpowiednia i bezpieczna dla każdego

tiguar easyball rewelacyjnie sprawdza się w ćwiczeniach wzmacniających. Ale nie tylko – z jej pomocą skutecznie się rozciągniesz, a także wykonasz relaksację. Jest niezwykle przydatna także w rehabilitacji, pomaga odciążyć kręgosłup, skutecznie popracujesz z nią nad równowagą i koordynacją ruchową. Wszechstronność jej zastosowania sprawia, że może być użyta w wielu rodzajach treningów przez niemal każdą osobę, natomiast maksymalny ciężar osoby ćwiczącej na piłce easyball nie powinien przekraczać 120 kg. Delikatnie chropowata powierzchnia piłki wykonanej z materiału niezawierającego ftalanów i lateksu sprawia, że pod wpływem nacisku nie będzie się wyslizgiwać z rąk/spod ciała. Piłka easyball to mały sprzęt o wielkich możliwościach!

### Zastosowanie

- trening wzmacniający
- trening koordynacyjny
- rehabilitacja
- stretching

### Mocne strony

- wszechstronność zastosowania
- wysoka jakość
- powłoka antyalergiczna
- nie zawiera ftalanów
- nie zawiera lateksu

### Ważne informacje

Dostępne rozmiary i kolory:

- 23 cm — śliwka
- 23 cm — oliwka
- Tworzywo: spienione PVC

**Okres gwarancji:** 12 miesięcy

### 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 easy ball? Zobacz propozycje Patryka Tomaszewskiego!**

## Rekomendacja profesjonalisty



Easy ball to zdecydowanie jeden z moich ulubionych drobnych sprzętów do treningu. Piłka ta może być wykorzystywana jako pomoc przy wykonywaniu ćwiczeń, ale sama w sobie jest równie ciekawym wyzwaniem. Dzięki easy ball aktywujemy więcej grup mięśniowych, poprawiamy równowagę i wnosimy nasz trening na zupełnie inny poziom. Uniwersalny, okrągły kształt (w ofercie są też piłki w kształcie elipsy - ovoid) pozwala na kreatywne wykorzystanie tego sprzętu w wielu pozycjach wyjściowych. Polecam!

PATRYK TOMASZEWSKI

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