

Link do produktu: <https://www.twoja-apteczka.pl/trener-balansowy-maly-45-cm-p-2083.html>

Trener balansowy mały 45 cm



Cena brutto	195,00 zł
Cena netto	158,54 zł
Dostępność	Dostępny
Numer katalogowy	2083
Producent	Stanley

Opis produktu

Trener balansowy mały (45 cm)

Trener balansowy, znany również jako dysk do ćwiczeń, umożliwia poprawę równowagi, koordynacji oraz stabilizacji mięśni. Znajduje zastosowanie zarówno w treningu domowym, jak i w profesjonalnych siłowniach oraz podczas rehabilitacji. Przeznaczony jest do ćwiczeń balansu ciała. Zwiększa poczucie równowagi, koordynację ruchową, poziom reakcji i motoryki.

Może być używany do ćwiczeń gimnastycznych mięśni. Trener można dostosować do indywidualnych potrzeb poprzez dopompowanie lub upuszczenie powietrza.

Trener balansowy - zastosowanie

1. Trening siłowy - idealny do wzmacniania mięśni głębokich, szczególnie mięśni brzucha, pleców, pośladków i nóg.
2. Trening równowagi - pomaga w poprawie stabilności ciała oraz koordynacji ruchów.
3. Rehabilitacja - stosowany do odbudowy siły mięśniowej i poprawy mobilności po kontuzjach.
4. Trening funkcjonalny - wykorzystywany do ćwiczeń wzmacniających w treningu ogólnorozwojowym oraz sportach takich jak bieganie, piłka nożna, tenis.
5. Rozciąganie i mobilność - pomaga w zwiększaniu zakresu ruchu i elastyczności mięśni oraz stawów.

Trener balansowy - zalety ćwiczeń:

- poprawa równowagi,
- wzmacnianie mięśni głębokich,
- poprawa koordynacji

Wytrzymuje obciążenie do 100 kg.

Kolor niebieski.