

PS307

EAN CODE 8008646300234

performance[®]

HOME FITNESS & HEALTH

SET PILATES

Peanut Ball, Balance Pad e Toning Balls

Il set comprende una serie di attrezzi utilizzati nel pilates e nella ginnastica propriocettiva: il manuale incluso permette anche alle neofite di queste discipline di creare un programma di allenamento per tonificare e rassodare il corpo, migliorare la coordinazione e l'equilibrio, rafforzare i muscoli posturali. Il set comprende anche una pompa a mano per gonfiare i prodotti. Peso massimo utilizzatore: 100 kgs

- La **PEANUT BALL** è perfetta per esercizi posturali, di tonificazione e di stretching: la sua forma ovale genera una sensazione di maggiore stabilità rispetto alla tradizionale gym ball, e la cavità centrale consente di poterla afferrare più facilmente sia con le gambe sia con le mani. Permette un allenamento completo ed efficace di tutto il corpo; gli addominali o i piegamenti svolti sulla PEANUT BALL beneficiano del supporto offerto dalla palla e della possibilità di sfruttare il peso stesso del corpo per l'allenamento in sospensione. Può anche essere usata come base di appoggio per esercizi con le toning balls.
- Il cuscino propriocettivo **BALANCE PAD** è ideale per la tonificazione muscolare e per migliorare l'equilibrio, la coordinazione e i riflessi. Permette di tonificare efficacemente gli addominali, le cosce, i glutei e la muscolatura superiore; può essere usato come supporto dinamico nell'esecuzione di diversi esercizi a terra (flessioni, crunch), o per movimentare le caviglie e la pianta del piede. Il cuscino mira a creare una situazione di non equilibrio per aumentare il proprio controllo sulla postura; è usato nel pilates, nella ginnastica propriocettiva e nella preparazione di varie discipline sportive.
- Le **TONING BALLS** sono palle zavorrate (1 kg cad.) da utilizzare come pesi; rispetto ai classici manubri, sono morbide per assicurare una presa ottimale durante l'esecuzione degli esercizi. Possono essere usate nel pilates o per intensificare gli esercizi di aerobica o a corpo libero; per tonificare efficacemente la muscolatura del corpo e migliorare la coordinazione e il controllo dei movimenti.



IMBALLO: scatola stampata cm 35x35x18 - PESO LORDO: Kg 4,5
QUANTITA' CONTAINER: 20FT=1260 pz - 40FT=2520 pz - 40H=2910 pz

SERVIZIO ASSISTENZA Tel.: 039 2459333
email: assistenza@rovera.com
www.rovera.com



PERFORMANCE HOME FITNESS & HEALTH è un marchio di ROVERA

www.rovera.com - www.performancefitness.it

