



## Zastosowanie piłki gimnastycznej DrFit:

- **Ćwiczenia fitness i pilates:** piłka doskonale nadaje się do wykonywania różnorodnych ćwiczeń, które angażują całe ciało i pomagają ujędrnić ciało, wzmocnić mięśnie i poprawić równowagę.
- **Joga:** ta wszechstronna piłka pomoże wzmocnić i rozciągnąć mięśnie, poprawić równowagę oraz zwiększyć stabilność podczas wykonywania asan.
- **Trening siłowy:** możesz wykorzystać piłkę gimnastyczną jako element treningu siłowego, angażując, np. górne grupy mięśniowe i rozwijając ich siłę i wytrzymałość.
- **Korekcja postawy:** piłka rehabilitacyjna może być używana do korekcji postawy poprzez wykonywanie ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie grzbietu, poprawiają równowagę i stabilność ciała.

## Wzmocnij swoje ciało z piłką gimnastyczną DrFit!

Treningi z wykorzystaniem piłki gimnastycznej DrFit, zaangażuje całe Twoje ciało. Wykorzystaj jej potencjał do wzmocnienia i ujędrnienia mięśni brzucha, pleców, nóg i ramion, poprawy równowagi, koordynacji oraz rozciągania mięśni. Regularne ćwiczenia z piłką gym ball DrFit pozwolą Ci zbudować silną, smukłą sylwetkę, odczuć radość z postępów i zyskać pewność siebie.

## Korzyści płynące z ćwiczeń piłką gym ball:

- **Wzmocnienie mięśni:** wykonywanie ćwiczeń na piłce wymaga zaangażowania wielu mięśni, co prowadzi do ich wzmocnienia i modelowania sylwetki.
- **Poprawa równowagi i koordynacji:** ćwiczenia wykonywane na piłce wymagają utrzymania równowagi. Dzięki temu poprawia się koordynacja ruchowa i zdolność do utrzymania lepszej stabilności ciała.
- **Elastyczność i rozciąganie mięśni:** piłka gimnastyczna może być wykorzystana do rozciągania mięśni, poprawiając ich elastyczność i zakres ruchu.
- **Poprawa postawy ciała:** wykonywanie ćwiczeń na piłce pomaga wzmocnić mięśnie grzbietu, co prowadzi do poprawy postawy ciała i redukcji bólu pleców.



## **Stylowy design i wysoka jakość wykonania piłki do ćwiczeń DrFit!**

Tego wątku nie mogło tu zabraknąć. DrFit zadbał o to, aby piłka gimnastyczna wyróżnia się nie tylko funkcjonalnością, trwałością materiałów, ale również estetycznym designem. Dostępna jest w różnych, pięknych kolorach, dzięki czemu trening stanie się przyjemniejszy. Piłka została wykonana z wysokiej jakości materiałów.

**Jest trwała, elastyczna i odporna na ścieranie, zapewniając Ci bezpieczne i komfortowe ćwiczenia.**

### **Dane techniczne produktu piłka do ćwiczeń szara ø 75**

Producent: DrFit

Średnica: ø 75 cm

Kolor: szary

W zestawie z pompką

Dostępna w innych wariantach