

PALLA PER YOGA

YOGA BALL

I - Lavorando sulla propriocezione, la palla yoga TOORX aiuta a migliorare la postura e a rafforzare i muscoli stabilizzatori, quali core, schiena e glutei. Piacevole e morbida al tatto, le sue dimensioni ridotte la rendono leggera e compatta, ideale per un allenamento mirato anche open air e per esercizi specifici su addome, spalle e zona cervicale. Molto utilizzata nelle pratiche olistiche, si adatta perfettamente ad esercizi posturali e di stabilità, consentendo di regolare l'intensità dell'allenamento in base al livello di gonfiaggio.

Facilmente lavabile e igienizzabile è un attrezzo perfetto anche per sessioni di ginnastica dolce e stretching.

Colore: green tea

Dimensioni ø25 cm

EN - Working on the proprioception, the TOORX yoga ball helps improving the posture and strengthens the stabilizing muscles, such as the core, the back and the gluteus. Pleasant and soft to the touch, its reduced dimensions make for a light and compact equipment, ideal for a targeted training, indoor or outdoor, and for specific exercises on abdomen, shoulders and cervical area. Very used in the holistic practices, it is an excellent piece of equipment for postural and stability exercises. The training intensity is variable by adjusting the inflation level.

Easy to clean and sanitizable, can also be used for soft gymnastics and stretching sessions.

Colour: green tea

Dimensions ø25 cm

cod. AYP-004

