Sportastic

Easyball Pilatesball AUFBLASBAR

Artikel-Nr.: 1511001002

Produktbeschreibung:

Leichter und flexibler Ball mit Aufblasholm und stabilem Stöpselverschluss. Einsetzbar als Spielball, aber auch für Kraft- und Bewegungsübungen. **Zusammenfaltbar** - so ist er der ideale Begleiter auf Wandertagen oder Ausflügen.
Der Easyball aufblasbar kann bis zu einem Durchmessen von ungefähr 22 cm aufblasen werden, lässt aber jedem den individuellen Spielraum, ihn entweder weicher, oder praller zu halten. Der Easyball aufblasbar wird mittels einem **Aufblasholm (im Lieferumfang enthalten)** wie ein Luftballon aufgeblasen. Der sehr stabile **Stöpselverschluss** sorgt dafür, dass die Luft nicht mehr entweichen kann. Nach dem Spiel kann die Luft ganz einfach ausgelassen und der Easyball zusammengefaltet, platzsparend verstaut werden. Erhältlich in vier Farben: Rot, Gelb, Grün, Blau.

Der Easyball kann auch für Pilatesübungen und Kraft-und Bewegungsübungen im Bereich Bauch und Rücken eingesetzt werden. Durch das effektive Körpertraining ergibt sich ein besseres Körpergefühl. Erhältlich ist er in vier verschiedenen Farben.

Übungen mit dem Pilatesball

- Legen Sie sich mit dem Bauch auf den Boden, den Pilatesball klemmen Sie zwischen Ihre Füße und winkeln diese dann im rechten Winkel zum Oberschenkel an. Nun beginnt die Übung: heben Sie die Oberschenkel, immer mit Ball zwischen den Füßen, etwas an, halten Sie kurz, und entspannen Sie wieder. Diese Übung trainiert die Gesäßmuskel- und Beinbeugemuskulatur.
- Legen Sie sich mit den Rücken auf den Boden und stellen Sie beide Füße auf dem Ball ab. Die Beine sind in diesem Ball nicht ganz im rechten Winkel zum Bauch, angewinkelt. Nun beginnt die Übung: heben Sie das Becken, halten Sie es in der Luft und senken es dann wieder. Diese Übung kräftigt die Rückenmuskulatur, untere Rückenmuskulatur, Gesäßmuskulatur, und die Beinbeugemuskulatur.
- Bleiben Sie auf dem Rücken liegen und schieben den Pilatesball unter Ihr Gesäß. Ein Bein wird so angewinkelt, dass man es mit beiden Händen über dem Bauch festhält. Nun beginnt die Übung: Das zweite Bein wird in ausgestrecktem Zustand nach oben gestreckt, dort gehalten und dann wieder abgesenkt. Diese Übung dient der Hüftbeugemuskulatur.

Farben:	**Blau / Gelb / Grün / Rot**
Eigenschaft:	**Leichter und flexibler Ball, Druck individuell regulierbar**
Gewicht:	**88 g**
Durchmesser:	**Ca. 22 cm (individuell regulierbar)**
Material:	**PVC, Made in EU**
Einsatzbereich:	**Freizeitball / Wurf- Spiel- & Fanglernball / Pilates / Kraft- & Bewegungsübungen**
Extras:	**Aufblasbarer Ball**

Menge	**Stückpreis**
Einzelpreis	€ 8,50 *
ab 10	€ 7,50 *

*inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

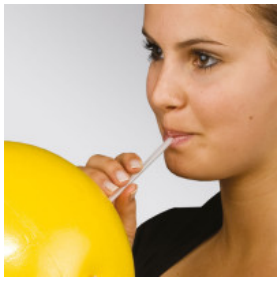
Variante

Easyball - Blau
Easyball - Gelb
Easyball - Grün
Easyball - Rot

Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz
Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com







Sportastic HandelsgmbH
Gewerbepark 73 -- 9710 Feistritz

Tel.: +43 (0) 4245 40000 Fax: +43 (0) 4245 40000 11
Mail: support@sportastic.com -- www.sportastic.com