Thera-Band Soft Wieght - balle de poids - 0,5 kg - beige

Art: 579600 | Marque: THERA-BAND

Informations sur le produit

Les THERABAND SOFT WEIGHTS sont des **balles de poids multifonctionnelles** qui remplacent par exemple les poids, les haltères ou d'autres balles d'entraînement lestées.

- le poids des balles varie, tandis que le diamètre reste le même : 11,5 cm.
  - la prise en main reste donc identique même si le poids de la balle augmente.
- extérieur en vinyle souple, facile à saisir à une ou deux mains.
- les balles Thera-Band Soft **ne rebondissent pas**.
- lors d'exercices au-dessus de la tête ou en cas de chute d'une balle Soft Weight, il y a moins de risques de blessures, de lésions ou de dommages que, par exemple, avec un haltère.

MULTIFONCTIONNEL

- largement utilisés par les **kinésithérapeutes**, les entraîneurs personnels, dans les salles de sport et à la maison.
- améliorent et entraînent **équilibre, force, stabilité, mobilisation, coordination et endurance**, tant pour le haut que pour le bas du corps.
- également pour l'exercice des **articulations**, l'amplitude des mouvements, la flexibilité et la force du tronc (core).
- idéal pour le renforcement et la **rééducation des épaules**, en particulier lors de l'utilisation d'un rebondisseur ou d'un mini-trampoline dans le cadre d'un entraînement pliométrique.

DIFFÉRENTS POIDS

1. beige - 0,5 kg.
2. jaune - 1,5 kg.
3. rouge - 1,5 kg.
4. vert - 2 kg.
5. bleu - 2,5 kg.
6. noir - 3,0 kg.)