

---

## Minge Medicinală Fitness 5 kg Diametru 24 cm Alb (DECATHLON)

I.D.: 63794957

---

Data publicării 03.12.21

Coduri CPV

37400000-2

---

Pretul estimativ: 302,50 RON - 302,50 RON

---

Descriere: Produs conceput pentru exerciții de întărire a musculaturii, statice sau dinamice, acasă sau la sală. Mingea medicinală se poate utiliza în exerciții dinamice sau statice, pentru tonifiere musculară sau reeducare. Modele disponibile: 1, 2, 3 și 5 KG. Diametru: 19 - 22 - 23  
Avantaje produs Polivalență Lucrați numeroase grupe musculare. Rezistență Suprafața este rezistentă la uzură. Ce greutate să aleg pentru nivelul meu? Greutatea depinde de exercițiile realizate. Mușchii din partea inferioară a corpului sunt mai puternici spre deosebire de mușchii din partea superioară. Puteți, deci, lua greutateți mai mari în timpul genuflexiunilor sau fentelor (de la 1,5kg). La ce folosește mingea medicinală? Accesoriu polivalent, mingea medicinală se utilizează în multe exerciții pentru intensificarea antrenamentului. Este o alternativă la gantere/haltere. Datorită formei rotunde, se poate îmbunătăți coordonarea, echilibrul, cu exerciții de tipul „mountain climbers”, cu mâinile pe minge. Exerciții Dacă nu știți cu ce exerciții să vă începeți antrenamentul sau ce postură să alegeți, puteți accesa aplicația Decathlon Coach. Cu ajutorul unor antrenori calificați, echipa de concepere a realizat un program de coaching pentru dumneavoastră. Puteți accesa gratuit numeroase exerciții video. Micul avantaj Ideal pentru antrenamente, nu deteriorează solul. Pot fi realizate exerciții în 2, de exemplu genuflexiuni, iar mingea să fie transmisă de la un participant la celălalt. Garanție 2 ani Greu

---