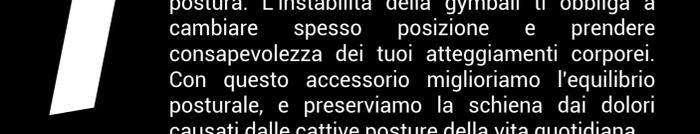


GYMBALL



La gymball è una grande palla gonfiabile che serve per lo stretching, per il rafforzamento muscolare e per il mantenimento della postura, tipico del Pilates. Di diverso diametro (da scegliere secondo la propria altezza), la gymball è molto efficace: molto più di quanto si creda. Per provarla, sieditici sopra e capirete perché!

5 BUONE RAGIONI PER UTILIZZARE LA GYMBALL



1

LA GYMBALL MIGLIORA LA POSTURA

Se hai perso l'abitudine a stare dritto, sedersi su una ball permette di correggere e migliorare la postura. L'instabilità della gymball ti obbliga a cambiare spesso posizione e prendere consapevolezza dei tuoi atteggiamenti corporei. Con questo accessorio miglioriamo l'equilibrio posturale, e preserviamo la schiena dai dolori causati dalle cattive posture della vita quotidiana.



2

LA GYMBALL MIGLIORA L'EQUILIBRIO

La gymball sviluppa indubbiamente l'equilibrio fisico e mentale. Infatti, per qualsiasi esercizio realizzato sulla gymball, è necessario trovare l'equilibrio sia per eseguirlo sia per mantenere una posizione corretta. Ricercando questa stabilità e controllandola, si sviluppano anche la concentrazione e l'autocontrollo.



3

LA GYMBALL, L'AMICA DELLA PANCIA PIATTA

Non è sicuramente l'idea che avevate di una gymball, ma sappiate che è eccellente per scolpire gli addominali! Per mantenere una posizione seduta si contraggono i muscoli degli arti inferiori, e non solo: ricercando l'equilibrio, gli addominali sono sollecitati. Ecco perché la gymball permette di rafforzare la fascia addominale.



4

LA GYMBALL SNELLISCE LE GAMBE E RASSODA LA SILHOUETTE

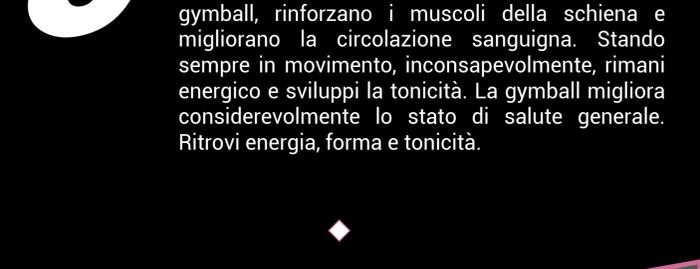
Sedersi su una gymball aiuta prima di tutto a controllare la propria instabilità. Quando ci sediamo sulla gymball si contraggono spontaneamente i muscoli del ginocchio, delle anche e delle caviglie. Lavoriamo sul rafforzamento dei muscoli profondi e della colonna vertebrale, senza rendercene conto. Prendendo l'abitudine di utilizzare regolarmente la gymball (15 minuti al giorno per cominciare) miglioriamo la tonificazione dei muscoli di tutto il corpo. Inoltre, questo allenamento dei muscoli profondi, permette di combattere la cellulite, l'effetto pelle a buccia d'arancia.



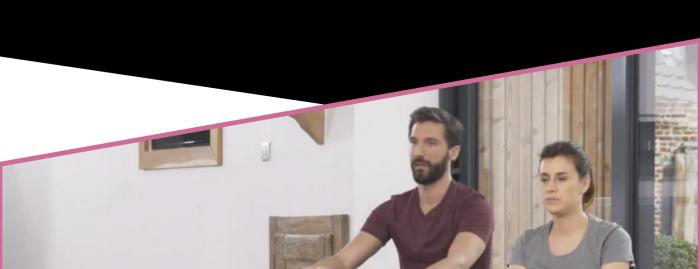
5

LA GYMBALL E' UN'ALLEATA DELLA SALUTE

Adottando una corretta postura, la gymball permette di prevenire il mal di schiena e in particolare i dolori lombari. I micro-movimenti che si fanno per mantenere una corretta postura sulla gymball, rinforzano i muscoli della schiena e migliorano la circolazione sanguigna. Stando sempre in movimento, inconsapevolmente, rimani energico e sviluppi la tonicità. La gymball migliora considerevolmente lo stato di salute generale. Ritrovi energia, forma e tonicità.



Più accessibile rispetto ad una palla classica, abbiamo sviluppato questa gymball con base zavorrata per evitare che rotoli via tra gli esercizi, permettendoti così di concentrarti completamente durante la pratica. È anche più semplice da riporre, piuttosto pratico, no?



14,99€



CONTATTO STAMPA

Nicoletta La Torre
nicoletta.latorre@decathlon.com

Cartella stampa e loghi scaricabili nella
press room:

<https://it.decathlon.press/>
@DecathlonItalia
@Nicoletta.IT
#CondiVivi