

# Balance ponte 2 en 1

## Codes produits :

Référence : 238925



## Caractéristiques du produit :

Coloris: Gris  
Longueur: 30,5 cm  
Largeur: 30,5 cm  
Épaisseur: 10 cm

## Description brève du produit :

Le Balance Ponte 2 en 1 révolutionne votre routine fitness en offrant une polyvalence exceptionnelle. Ce plateau de mousse instable permet de travailler la proprioception, ainsi que d'agir sur les fascias en réflexothérapie. Mobilisez, étirez et renforcez votre corps en position couchée, puis découvrez un nouvel univers d'équilibre, de coordination et de renforcement musculaire en position debout. Un équipement complet et compact.

## Description du produit :

Le Balance Ponte 2 en 1 est bien plus qu'un simple équipement de fitness, c'est une solution complète pour améliorer votre routine d'entraînement en mettant l'accent sur l'étirement, l'équilibre et la coordination. Grâce à sa polyvalence exceptionnelle, cet équipement s'intègre harmonieusement dans diverses pratiques de fitness, offrant des fonctionnalités uniques en position debout et allongée. Il permet de travailler la proprioception, mais également les fascias en réflexothérapie.

### Entraînement des Fascias en Position Couchée

En position allongée sur le dos, le pont offre une plateforme idéale pour l'entraînement des fascias. En abaissant le bassin, la pression exercée contribue à la mobilisation, l'étirement et le renforcement du bas du dos. L'utilisateur peut déterminer individuellement les points trigger, bénéficier d'une hauteur optimale pour maximiser l'effet de massage, et ainsi, enrichir son expérience d'entraînement avec des exercices ciblés.

### Entraînement des Fascias en Position Debout

En position debout, cet équipement devient un partenaire dynamique pour la mobilisation du pied, l'équilibre et l'étirement. Les exercices incluent le travail du mollet avec la stimulation du releveur du pied, renforçant ainsi les muscles tout en améliorant la coordination. Les exercices d'équilibre ajoutent une dimension supplémentaire à cette position, faisant du Balance Ponte un outil complet pour renforcer le corps dans sa globalité.

Le Balance Ponte 2 en 1 se distingue par sa capacité à offrir une expérience d'entraînement holistique, que vous soyez

en position debout ou allongée. Sa polyvalence, associée à des fonctionnalités spécifiques à chaque position, en fait un choix judicieux pour ceux cherchant à enrichir leur routine fitness. Avec sa conception élégante et compacte, cet équipement s'inscrit parfaitement dans un mode de vie actif, offrant des opportunités variées pour améliorer la flexibilité, l'équilibre et la coordination.

Les caractéristiques du Balance Ponte 2 en 1

- Dimensions : 30,5 x 30,5 x 10 cm.
- Coloris : gris anthracite.

**Attributs du produit :**