

Article : Dôme d'entraînement

Référence : MU0182

Dôme d'entraînement : équilibre, gainage et renforcement musculaire



Description

Le Dôme d'entraînement est un accessoire complet idéal pour développer l'équilibre, la coordination et le renforcement musculaire. Parfait pour la préparation physique, le fitness ou la rééducation, il permet de varier les exercices tout en sollicitant les muscles profonds.

Travail de l'équilibre et proprioception

Grâce à sa surface instable, ce dôme améliore : l'équilibre, la coordination, la stabilité, la proprioception, Renforcement musculaire complet

Idéal pour cibler efficacement : abdominaux, fessiers, muscles du dos, muscles stabilisateurs



Accessoires inclus

Élastiques amovibles pour diversifier les exercices

Pompe incluse pour un gonflage rapide

Caractéristiques techniques

Charge maximale : 150 kg

Poids : 6 kg

Hauteur : 22 cm

Diamètre : 63 cm