

Halfball para agilidad

Halfball – Entrenamiento de equilibrio y diversión

Halfball: herramienta divertida para mejorar el equilibrio, la estabilidad y la fuerza en casa. Incluye guía de ejercicios y se vende en pares.

Product description:

Los **Halfball** son una herramienta práctica y divertida para entrenar el equilibrio y la estabilidad desde casa. Gracias a su diseño semiesférico, permiten trabajar la coordinación, la postura y los músculos estabilizadores, todo de forma segura y entretenida.

Estos accesorios son perfectos para cualquier persona, desde principiantes hasta usuarios avanzados, y son muy utilizados en entrenamientos funcionales, pilates, rehabilitación y fitness familiar. Su tamaño compacto hace que los puedas usar en casa sin necesidad de grandes espacios o máquinas.

Beneficios clave:

- Mejora el equilibrio y la estabilidad corporal.
- Fortalece piernas, glúteos y zona core.
- Aumenta la coordinación y la agilidad.
-

Ideal para prevenir lesiones y mejorar la postura.

- Perfecto para actividades en grupo o en familia.

Incluyen una **guía de ejercicios en inglés**, con propuestas variadas para sacarles el máximo partido.

Ejercicios recomendados para casa:

- **Equilibrio a una pierna**: fortalece tobillos y core.
- **Mini sentadillas sobre Halfball**: trabaja fuerza y estabilidad.
- **Desplazamientos laterales**: mejora agilidad y coordinación.
- **Flexiones con manos apoyadas**: aumenta la dificultad al entrenar el pecho y los hombros.
- **Saltos suaves y juegos en pareja**: ideal para diversión activa.

Composición y cuidado del producto

-

Material: Goma y plástico resistente para soportar peso y uso repetido.

- **Colores**: Surtidos (puede variar según disponibilidad).
- **Consejo de uso**: Usar sobre superficies planas y seguras. No usar en suelos resbaladizos.
- **Mantenimiento**: Limpiar con un paño húmedo. Guardar en un lugar seco y alejado del sol directo.

Formato de venta

- Se venden en **pares**.
- Incluyen **guía de ejercicios en inglés**.

Preguntas frecuentes (FAQs)

¿Sirve para todas las edades?
Sí, son aptos para adultos y niños, siempre con supervisión en el caso de los más pequeños.

¿Ocupan mucho espacio?
No. Son compactos y fáciles de guardar en cualquier rincón.

¿Se pueden usar descalzo?
Sí, aunque es recomendable hacerlo con zapatillas deportivas para mayor seguridad.

¿Ayudan en la recuperación de lesiones?
Sí, son una excelente herramienta para fisioterapia y rehabilitación, siempre bajo la guía de un especialista.

¿Resisten el peso?
Sí, están fabricados con materiales resistentes para soportar el peso y los movimientos dinámicos.

Reference: EN02000.01
EAN13: 8006531651027
UPC: -