Virtasenkauppa.fi
Hämeentie 37, 24100 Salo
www.virtasenkauppa.fi

Kuntopallo 1,5 kg, Eco Body

Koodi: 6420613981338 - EAN: 6420613981338



9,90 €

7,89 € (ALV 0%)

Tulostettu: 22.11.2026. Hinta saattaa vaihdella päivittäin. Voimassa oleva hinta ja saatavuusarvio on ilmoitettu verkkokaupassa.

- 1,5 kg paino sopii aloittelijoille ja edistyneille
- PVC-materiaali ja hiekkatäyttö takaavat kestävyyden
- Monipuolinen heitto- ja keskivartaloharjoitteluun

Kestävä 1,5 kg kuntopallo monipuolisiin heitto- ja keskivartaloharjoituksiin. Pitävä PVC-pinta ja hiekkatäyte takaavat hyvän otteen ja kestävyyden.

Eco Body Kuntopallo on tehokas ja yksinkertainen väline, jolla viet keskivartalotreenisi ja toiminnallisen harjoittelusi uudelle tasolle. Tämä 1,5 kg painava pallo on suunniteltu kestämään ja tarjoamaan optimaalisen tuntuman monenlaisissa harjoituksissa. Se on täydellinen lisä niin kotikuntoilijan varustukseen kuin kuntosalin vapaapainoalueelle, tuoden vaihtelua ja uutta haastetta perinteisiin rutiineihin.Kuntopalloharjoittelu on yksi monipuolisimmista tavoista kehittää räjähtävää voimaa, kestävyyttä ja kehonhallintaa. Voit käyttää palloa esimerkiksi seinäheittoihin (wall balls), kiertoliikkeisiin (russian twists), punnerruksiin ja lukuisiin muihin liikkeisiin, jotka aktivoivat tehokkaasti koko kehon lihaksistoa. Sen hiekkatäyte on avainasemassa: se estää palloa pomppimasta hallitsemattomasti, mikä tekee dynaamisista heitoista turvallisia ja tehokkaita. Kestävä ja karhennettu PVC-kuori takaa, että ote pitää tiukassakin treenissä, vaikka kädet hikoaisivat.Kenelle 1,5 kg kuntopallo sopii?Tämä 1,5 kilon kuntopallo on erinomainen valinta aloittelijoille, jotka opettelevat liikkeiden tekniikkaa, tai kevyempään, nopeutta ja kestävyyttä painottavaan harjoitteluun. Se sopii loistavasti myös kuntoutukseen tai osaksi lämmittelyrutiinia ennen raskaampaa treeniä. Nuorille urheilijoille se on turvallinen tapa aloittaa voimaharjoittelu. Vaikka paino on kevyt, se riittää lisäämään vastusta perinteisiin liikkeisiin, kuten istumaannousuihin tai kyykkyihin, ja haastamaan tasapainoasi ja koordinaatiotasi aivan uudella tavalla.Harjoituksia Eco Body -kuntopallollaKokeile esimerkiksi seuraavia liikkeitä:Kuntopalloheitot seinään: Seiso noin käsivarren mitan päässä seinästä. Tee kyykky ja nouse räjähtävästi ylös heittäen pallon seinään rintasi yläpuolelle. Ota pallo kiinni ja toista liike.Venäläinen kierto: Istu lattialla polvet koukussa ja nojaa hieman taaksepäin. Pidä palloa käsissäsi ja kierrä ylävartaloasi puolelta toiselle, vieden palloa kohti lattiaa molemmilla sivuilla.Kuntopallolla tehtävät vatsarutistukset: Makaa selälläsi

polvet koukussa. Pidä palloa suorilla käsillä rintasi päällä. Nouse rutistukseen ja kurkota pallolla kohti kattoa.Tekniset tiedot:Tuotemerkki: Eco BodyPaino: 1,5 kgMateriaali: PVC-kuori, hiekkatäyteVäri: VihreäKäyttötarkoitus: Heitto- ja keskivartaloharjoitteet, toiminnallinen harjoitteluEAN: 6420613981338Pakkauksen sisältö:1 x Eco Body Kuntopallo 1,5 kg