

Link do produktu: <https://www.sklepjestlepiej.pl/zestaw-do-jogi-mata-pilka-dwie-kostki-pasek-i-pompka-spokey-asteya-p-5678.html>



## ZESTAW DO JOGI: MATA, PIŁKA, DWIE KOSTKI, PASEK I POMPKA SPOKEY ASTEYA

Cena	<b>150,00 zł</b>
Dostępność	<b>Dostępny</b>
Czas wysyłki	<b>24 godziny</b>

### Opis produktu

**Poszukujesz gotowego rozwiązania do domowych ćwiczeń? Postaw na zestaw Spokey ASTEYA, który stanie się Twoim ulubionym w czasie każdego spotkania z jogą i nie tylko!**

W zestawie znajdziesz:

- matę do jogi,
- dwie kostki (cegły),
- piłkę fitness z pompką,
- pasek do jogi.

Joga to sport dla każdego! Odnajdą się w niej zarówno początkujący, jak i zaawansowani sportowcy. Udowadniają to joginie na całym świecie! **Regularna praktyka pomaga się wyciszyć, oderwać od codziennych obowiązków, redukuje stres oraz wprowadza równowagę i spokój.** Ale to tylko kilka z zalet jogi.

### Mata do jogi Spokey ASTEYA

Obowiązkowym elementem wyposażenia dla każdego praktykanta jogi jest mata. Zapobiega ślizganiu się po powierzchni oraz zapewnia komfort i bezpieczeństwo podczas ćwiczeń. Bez względu na sposób praktykowania jogi to niezbędny element podczas wykonywania asan. Mata Spokey została wykonana z pianki PVC, dzięki czemu jest bardzo trwała i odporna na zniszczenia. **Najważniejszą jej cechą jest doskonała antypoślizgowość** -podczas ćwiczeń można czuć się pewnie i bezpiecznie! Klasyczny design sprawdzi się doskonale w każdym wnętrzu. Korzystanie z niej pomaga w **bezpiecznym przyjmowaniu pozycji** oraz **daje stabilizację i równowagę**. Jest doskonała także podczas **pilatesu i fizjoterapii**.

### Kostka do jogi Spokey ASTEYA (dwie sztuki)

Przydatna zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych praktykantów jogi kostka ASTEYA sprawdzi się doskonale wszędzie tam, gdzie wymagana jest większa elastyczność niż ta, którą w tym momencie dysponujemy. Świetnie służy za podpórkę podczas wykonywanych ćwiczeń i asan. Osobom bardziej zaawansowanym umożliwia jeszcze pełniejsze wykorzystanie możliwości, jak i **większy komfort ćwiczeń**. Kłoczek do jogi służy przede wszystkim **do rozciągania rąk, nóg i pleców**. Cegła to **idealny pomocnik przy rozciąganiu**. Dzięki niej **ćwiczenia są bezpieczniejsze i łatwiejsze do wykonania!** Można je wykorzystać jako podpórki przy asanach leżących tyłem, stojących, siedzących oraz przy skrętach.

### Piłka gimnastyczna Spokey ASTEYA z pompką

Piłka gimnastyczna to doskonały wybór do domowego treningu. **Dzięki niej urozmaicisz swój trening, angażując właściwie wszystkie partie mięśni.** Spokey ASTEYA to piłka do pilatesu, która stanowi doskonałe wsparcie podczas uniwersalnych aktywności rozwojowych. **Ćwiczenia z piłką, które pozornie wyglądają na łatwe, mogą przynosić bardzo duże efekty!** Doskonale sprawdzi się podczas treningu jogi. Wykorzystując piłkę gimnastyczną wzmocnisz

---

większość mięśni, poprawiasz kondycję i urozmaicasz swój trening. Co więcej, ćwiczenia z piłką do jogi są idealne dla każdego - proste do wykonania dla początkujących, niewymagające intensywności dla seniorów i doskonałe dla osób po kontuzjach i urazach. Z powodzeniem można wykorzystywać ją podczas rehabilitacji.

## Pas do jogi Spokey ASTEYA

Pasek to element, którego zadaniem jest ułatwienie wykonywania asan, zapewnienie wsparcia podczas utrzymywania pozycji. Przede wszystkim **stanowi przedłużenie naszych rąk**. Z powodzeniem może być stosowany podczas ćwiczeń rozciągających. **Dzięki niemu zachowasz wymaganą elastyczność ciała**. Pas do jogi Spokey ASTEYA jest kluczowy w trakcie treningu jogi - pomaga wzmocnić stawy i zwiększa zakres naszego ruchu. Dzięki temu bez nadmiernego wysiłku możesz powiększać zakres własnych ruchów.

Joga to najlepsze rozwiązanie dla wszystkich, którzy potrzebują relaksu i odprężenia po kolejnym stresującym dniu, a jednocześnie chcą zadbać o kondycję i smukłą sylwetkę. Ćwiczyć ją może każdy, bez względu na wiek czy aktualną kondycję fizyczną!

## Dane techniczne:

- materiał maty: pianka PVC
- waga piłki: 1 kg
- rozmiary:
  - mata do jogi: 173 x 61 x 0,4 cm
  - piłka do jogi: 65 cm
  - kostka do jogi: 22,5 x 14,5 x 9,5 cm
  - pasek do jogi: 183 x 3,8 cm