



Extralink | Prancha de Pilates | Reformer para exercícios abdominais, flexões



link to the product:

<https://www.batna24.com/pt/p/deski-do-pilatesu-i-akcesoria/extralink-prancha-de-pilates-reformer-para-exercicios-abdominais-flexoes>

Price: **239,91 zł** gross / 195,05 zł net

Manufacturer: EXTRALINK



Referention number: DNXGHJNKERMLPM

Full product description

Introdução à formação

Cuide do seu corpo, melhore a sua condição física e fortaleça os seus músculos de uma forma cómoda. **A prancha Extralink Pilates** é uma solução prática para as pessoas que pretendem efetuar exercícios de fortalecimento em casa, sem necessidade de grandes equipamentos. Com a capacidade de efetuar **flexões, exercícios abdominais e movimentos de Pilates**, o equipamento permite um treino variado que envolve várias partes musculares ao mesmo tempo.



Exercícios multifuncionais

A prancha foi concebida para permitir a realização de vários tipos de exercícios. Pode **fortalecer os músculos abdominais, dos braços e das pernas** e melhorar a estabilidade do tronco. Desta forma, um produto substitui várias peças de equipamento de exercício.



Treino muscular eficaz

O equipamento possui **duas gruas independentes com almofadas**, permitindo um movimento suave e controlado. Os exercícios efectuados nesta posição envolvem os músculos profundos para obter melhores resultados de treino. A utilização regular promove o desenvolvimento da resistência e melhora o físico geral.



Segurança e estabilidade

Equipada com **24 almofadas antiderrapantes**, a segurança durante o treino é significativamente aumentada. A prancha mantém-se estável mesmo durante exercícios intensos, minimizando o risco de lesões. Além disso, as pegas em espuma EVA (etileno-acetato de vinilo) protegem as suas mãos e evitam que escorregue.



Extras práticos

O produto tem **um temporizador incorporado** para ajudar a controlar o tempo de exercício e monitorizar o progresso. O kit foi melhorado com bandas de resistência e pegas para flexões para alargar as opções de treino. Um suporte adicional para telemóvel permite-lhe treinar ao som da sua música favorita ou acompanhar os seus planos de treino.



Fácil armazenamento e transporte

A prancha está equipada com um sistema de dobragem que permite prepará-la rapidamente para o exercício e guardá-la após o treino. Como resultado, **o equipamento não ocupa muito espaço** e cabe mesmo num espaço pequeno. O peso reduzido - cerca de 5 kg - torna a deslocação entre divisões cómoda e sem esforço.



Principais características do produto

- Design dobrável - facilita a arrumação e o transporte.
- Multifuncional - permite efetuar exercícios abdominais, de pernas e de braços.
- Dimensões compactas - ocupa pouco espaço quando dobrada.
- Duas pontes rolantes independentes com almofadas.
- 24 almofadas antiderrapantes.
- Temporizador incorporado.

- Borrachas de resistência.
- Conjunto de pegas para flexões.
- Suporte para telemóvel.