

**FITNESS FAI DA TE**

## Una palestra in una palla

► La Powerball si tiene in mano. Facendola ruotare si attiva il movimento di un giroscopio all'interno della sfera che arriva a 15 mila giri al minuto e fa allenare i muscoli delle braccia come se si usassero manubri da palestra da 10 a 20 chili. Costa 20 euro. [www.techperte.it](http://www.techperte.it)

