



Tonifica tu espalda Utilizando Balón de Goma



Los Balones de Goma para Pilates son una buena alternativa para ejercitarse de manera efectiva y variada. Así podemos realizar ejercicios para tonificar y fortalecer la espalda para enfrentar de mejor forma el día a día.

A su vez, puedes tonificar otros grupos musculares como las abdominales, piernas y brazos, pudiendo realizar variados ejercicios.

Son económicos, los puedes encontrar en supermercados y tiendas deportivas.

