

PELOTA DE GIMNASIA ANTI-ESTALLIDO AZUL 55CM

Es perfecta para fortalecer y mejorar el equilibrio y añadir variedad a tus entrenamientos. Ideal para yoga, pilates o estiramientos, su material antideslizante y resistente te brinda seguridad y soporte en cada movimiento



CARACTERÍSTICAS

la pelota de gimnasia anti-estallido es una herramienta muy útil para mejorar tu condición física y bienestar. Su versatilidad y beneficios la convierten en un elemento imprescindible en cualquier rutina de entrenamiento.

- **Fortalece múltiples grupos musculares:** Especialmente el core (abdominales y zona lumbar), brazos, piernas y glúteos.
- **Mejora el equilibrio y la coordinación:** Al trabajar sobre una superficie inestable, se estimula el sistema nervioso y se desarrolla un mayor control corporal.
- **Aumenta la flexibilidad:** Los ejercicios con pelota permiten realizar estiramientos más profundos y alcanzar una mayor amplitud de movimiento.
- **Corrige la postura:** Al trabajar la estabilidad y la conciencia corporal, ayuda a mantener una postura correcta y prevenir dolores de espalda.

INCLUYE



ESPECIFICACIONES DEL PRODUCTO

- | |
|--------------------------------------|
| 1. Material: PVC |
| 2. Manual de uso (1 pieza) |
| 3. Peso: 800gr |
| 4. Inflador |
| 5. Resistencia de peso: 150kg aprox. |