

## Balones pequeños



**Ref. 5420063004244**  
**Color:** negro  
**Medida diámetro:** 22 cm



**Ref. 5420063003391**  
**Color:** verde  
**Medida diámetro:** 18 cm



**Ref. 5420063001250**  
**Color:** azul  
**Medida diámetro:** 26 cm

- El uso de los balones pequeños en el Método Pilates proporciona una mayor conciencia de la estabilización del Centro de energía, además de un extraordinario trabajo para la musculatura aductora y abductora de las piernas.
- Además incrementa la calidad de los movimientos al asistir a la adecuada colocación del cuerpo durante los ejercicios y proporciona agradables masajes a los músculos implicados en los ejercicios.