



## Sissel Pilates Toning Ball



Die ideale Ergänzung für Ihr Pilates-Mattenprogramm! Die Toning Balls können in viele Pilates-Übungen integriert werden. Die Bälle sind mit feinem Sand befüllt und sehr robust. Sie können Kraft- und Balance-Training ideal miteinander verbinden: Zum Beispiel werden Liegestütze schwieriger, da die Hände auf den kleinen Bällen die Balance halten müssen. Dazu werden bei jeder Bewegung mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gedehnt und gekräftigt – ökonomischer kann man nicht trainieren.

**CHF 37.00**

- verschiedene Trainingsmöglichkeiten unterschiedlicher Muskelgruppen
- können gezielt Arme, Schultern und Oberkörper trainieren
- Phtalatifrei
- Durchmesser ca. 9 cm
- Farbe: blau
- Gewichtsvarianten: 450g oder 900g (im 2er-Set)