



## **Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition)**

 **Descargar**

 **Leer En Linea**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition)

Colleen Craig

**Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition)** Colleen Craig

Innovative abdominal exercises to help tone the abdomen, improve posture, and build a strong back using the Swiss exercise ball

- Offers a 15-minute and 30-minute workout for all levels of fitness
- Shows how the mobility of the ball targets underutilized muscles
- Shows how traditional sit-ups and “ab” machines limit how much abdominal muscles can be trained and also aggravate lower back pain and neck tension

The exercise ball has long been recommended by doctors, physical therapists, and Olympic coaches for people suffering from back pain. Now Colleen Craig, author of the bestselling book *Pilates on the Ball*, reveals why the exercise ball is unmatched as a tool for building superb abdominal strength. She presents a selection of over 100 innovative exercises, including some of the key powerhouse-builders from the Pilates Method, all of which she has adapted specifically to the ball.

Craig shows how traditional sit-ups and "ab" machines actually limit the degree to which abdominal muscles can be trained and can even aggravate lower back pain and neck tension. In contrast, the very mobility of the ball targets underutilized muscles, recruiting both deep and superficial abdominal muscle fibers to enhance results.

*Abdominales con Balón* includes exercises for all ability levels and a 15- and 30-minute workout designed not only to build the abdominal core, but also to strengthen and train deep muscles in the back and hip in order to soothe lower back pain and increase overall body strength, balance, and coordination.

 [Descargar Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para ...pdf](#)

 [Leer en línea Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates par ...pdf](#)

## Descargar y leer en línea **Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition)** Colleen Craig

---

Format: Kindle eBook

Review

" . . . brings a fresh element to fitness training that will complement basic exercise collections in both public and academic libraries."

" Ms. Craig offers a refreshing approach to abdominal training while using some of the very effective and popular Pilates techniques."

& quot; Ms. Craig offers a refreshing approach to abdominal training while using some of the very effective and popular Pilates techniques.& quot;

& quot; . . . brings a fresh element to fitness training that will complement basic exercise collections in both public and academic libraries.& quot;

," . . . brings a fresh element to fitness training that will complement basic exercise collections in both public and academic libraries."

". . . brings a fresh element to fitness training that will complement basic exercise collections in both public and academic libraries."

"Ms. Craig offers a refreshing approach to abdominal training while using some of the very effective and popular Pilates techniques." From the Back Cover

SALUD / ACONDICIONAMIENTO FÍSICO En Abdominales con Balon, Colleen Craig, autora del best-seller Pilates con Balon, revela el motivo por el cual el balon de ejercicios es insustituible, como herramienta para construir una excelente fuerza abdominal. Abdominales con Balon utiliza un acercamiento Pilates: un inigualable metodo de ejercicios, famoso por construir largos, y esculpturales musculos, asi como una espalda y centro abdominal fuerte. En este innovador libro, Craig muestra como las tradicionales sentadillas y maquinas para hacer "abdominales" en realidad limitan el grado en el que los musculos abdominales se pueden entrenar, y es posible que hasta agraven el dolor de espalda baja y la tension en el cuello. En contraste, la misma movilidad del balon de ejercicio dispara los musculos que se utilizan poco, reclutando las fibras de los musculos abdominales profundos y los superficiales, para lograr rapidos resultados.

Abdominales con Balon presenta una seleccion de mas de 100 innovadores ejercicios, incluyendo muchos de los constructores clave de la central de fuerza del Metodo Pilates, adaptados especialmente a balones de ejercicios, grandes y pequenos, para acentuar el trabajo de tapete Pilates para los principiantes o los atletas experimentados. Las instrucciones se detallan, paso a paso, en mas de 250 fotografias. La autora tambien ofrece sesiones de ejercicios de 15 y 30 minutos, para todos los niveles de habilidad. Estas sesiones no solo construyen el centro abdominal, sino que tambien fortalecen y entrenan a los musculos profundos, para calmar el dolor de espalda baja y aumentar la fortaleza, el equilibrio y la coordinacion corporal general. Si usted esta buscando desarrollar los abdominales, mejorar su desempeno deportivo, apoyar la espalda baja o simplemente sentir su cuerpo fuerte y con tono, el innovador y completo sistema que se presenta en Abdominales con Balon, le guiara para alcanzar sus metas--en menos tiempo del que se imagina.

COLLEEN CRAIG es una entrenadora certificada en Stott-Pilates y escritora, que desarrollo una tecnica unica de acondicionamiento corporal, al adaptar el Metodo Pilates al ejercicio con un balon. Colleen vive en Toronto y ensena en talleres por todo el mundo. About the Author

Colleen Craig is a Certified Stott Pilates Trainer and a writer who developed a unique body conditioning technique by adapting the Pilates Method to the exercise ball. She lives in Toronto and teaches workshops

throughout the world.

Download and Read Online Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) Colleen Craig #9ZG72PLBDHI

Leer Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) by Colleen Craig para ebook en líneaAbdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) by Colleen Craig Descarga gratuita de PDF, libros de audio, libros para leer, buenos libros para leer, libros baratos, libros buenos, libros en línea, libros en línea, reseñas de libros epub, leer libros en línea, libros para leer en línea, biblioteca en línea, greatbooks para leer, PDF Mejores libros para leer, libros superiores para leer libros Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) by Colleen Craig para leer en línea.Online Abdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) by Colleen Craig ebook PDF descargarAbdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) by Colleen Craig DocAbdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) by Colleen Craig MobipocketAbdominales con Balón: Aprovechando Pilates para construir Excelentes Abdominales (Spanish Edition) by Colleen Craig EPub **9ZG72PLBDHI9ZG72PLBDHI9ZG72PLBDHI**