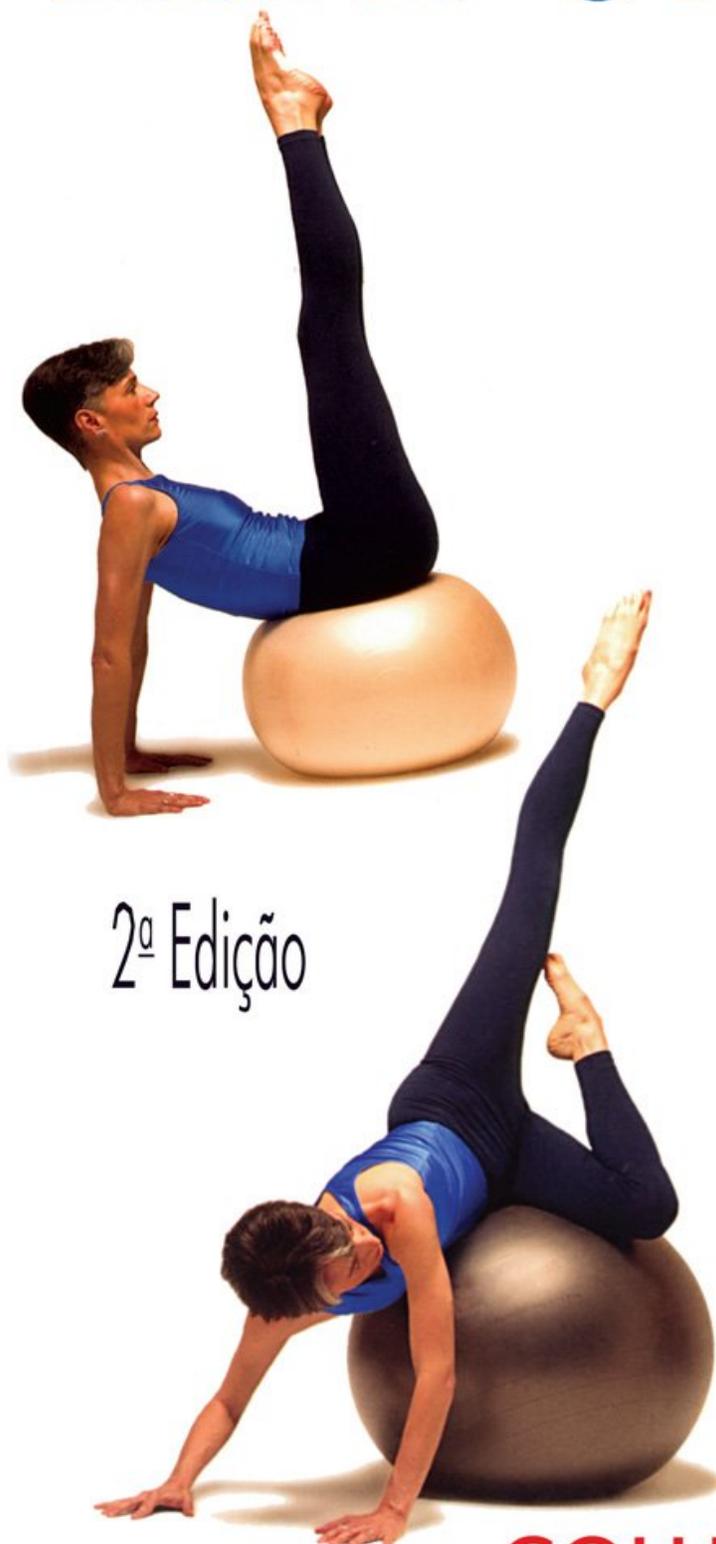


Da mesma autora do sucesso *Pilates com a Bola*

ABDOMINAIS

COM

BOLA



2ª Edição

Uma abordagem de
Pilates para o
fortalecimento
e definição dos
músculos
abdominais

COLLEEN CRAIG

phorte
EDITORA

Resumo de Abdominais com Bola

Utilizar a abordagem de Pilates é o que torna Abdominais com Bola tão especial e único. O outro elemento é a utilização de uma bola para intensificar os exercícios. O segredo do sucesso da bola é o seu aspecto mais proeminente: a forma esférica.

Diferentemente de qualquer outro colchonete ou máquina, a bola tem uma superfície móvel. a instabilidade da bola faz que os músculos inativos trabalhem, recrutando tanto as fibras musculares profundas quanto as superficiais, treinando a velocidade de reação do corpo a ponto de o organismo "ativar" os músculos estabilizadores "por absoluta necessidade".

[Acesse aqui a versão completa deste livro](#)